第二版

增订版



转化家庭

从创世纪看华人家庭如何在改变中继续相爱

陈维樑博士

《转化家庭》第二版

从《创世记》看华人家庭如何在改变中继续相爱

陈维樑博士

版权声明

© 2026 陈维樑博士。《转化家庭》第二版

除依据下述 CC BY-NC-ND 4.0 许可授权的使用外，保留所有权利。

本书所引用的圣经经文均出自简体中文《圣经》和合本（Chinese Union Version, CUV）。本书采用的简体中文和合本文本属于公有领域；圣经经文本身不受本书 CC BY-NC-ND 4.0 许可的限制。

除另有注明外，本书由作者原创并依据知识共享“署名—非商业性使用—禁止演绎 4.0 国际”（CC BY-NC-ND 4.0）许可协议授权。第三方材料及已进入公有领域的材料，不因本许可而改变其原有权利状态。

根据该许可协议，您可以自由地：

- 共享：在任何媒介或格式下复制并再分发本作品。

唯须遵守下列条件：

- 署名：您必须给予适当署名“陈维樑博士”，保留版权及许可声明，并在合理可行时提供本许可协议的链接；如作了技术性修改，应予说明。署名方式不得暗示陈维樑博士认可或支持您或您的使用。
- 非商业性使用：您不得将本作品用于主要以商业利益或金钱报酬为目的的用途。
- 禁止演绎：如您再混合、转换本作品或基于本作品创作，您可以为非商业目的制作或复制该修改版本，但不得分发修改后的作品。仅为在不同媒介或格式中分享本作品所必需的技术性修改，不因此自动构成演绎作品。

许可协议摘要及法律文本：https://creativecommons.org/licenses/by-nc-

nd/4.0/

心理与亲密关系免责声明

重要提示：在继续阅读前，请务必仔细阅读以下内容

仅限教育与提供信息为目的

本书所提供的信息（包括文本、框架、反思问题和练习）仅用于教育、信息分享与自我反思，不构成针对任何个人的心理治疗、心理咨询、医疗建议、诊断或治疗，也不能替代合格专业人员根据个人情况所作的评估与服务。

不存在专业医患/客户关系

阅读本书或参与书中的练习，并不会在您与作者之间建立任何形式的咨询师与客户关系，亦不构成任何专业关系。

情绪安全与创伤触发

探索创伤和家庭关系等主题可能会引发强烈的情绪、痛苦的记忆或心理不适。本书内容仅适用于处于稳定心理状态、能够独立进行自我反思的个人。如果您在阅读过程中的任何时候感到不堪重负、被触发创伤或感到不安全，请立即停止阅读，并寻求持证心理健康专业的支持。

家庭动态与安全警告

涉及创伤的关系动态可能高度复杂，在某些情况下甚至是危险的。本书中所分享的见解属于普遍性的框架，可能并不适用于您的具体情况。如果您正处于涉及虐待、暴力或严重功能失调的关系中，请勿在没有专业人员或专业支持机构指导的情况下，尝试独自应对或对抗这些关系动态。

责任限制

在适用法律允许的范围内，作者及出版者（如适用）不对因使用、参考或依赖本书信息而产生的损失或不良后果作出保证或承担超出法律规定范围的责任。本书不能替代针对个人情况的专业评估；读者应根据自身情况决定是否寻求合格专业人员的帮助。

支持与求助资源

如果您或您认识的人正在经历严重情绪困扰、心理危机、家庭暴力或人身安全威胁，请及时联系所在地的紧急服务、心理危机支援或家庭暴力支援机构。下列资源已依据截至 2026 年 8 月可查的政府部门或官方服务机构资料核实。热线、服务时间及适用范围日后可能调整；如无法接通，请使用当地紧急服务或政府卫生／社会服务网站查询最新资料。

美国

- 心理或自杀危机：拨打或发送短信至 988（988 Suicide & Crisis Lifeline），24小时服务；亦可使用 988lifeline.org 的在线聊天。
- 家庭暴力：National Domestic Violence Hotline，1-800-799-SAFE (7233)；短信发送“START”至 88788。若有人身即时危险，请拨打 911。

加拿大

- 自杀危机：拨打或发送短信至 9-8-8（9-8-8: Suicide Crisis Helpline），全年24小时服务。若有人身即时危险或需要紧急医疗援助，请拨打 9-1-1。
- 家庭或性别暴力：加拿大并无单一全国家庭暴力电话号码；可通过 Canada.ca 的“Gender-based violence: Get help now”及各省／地区危机热线目录寻找当地服务。

中国大陆

- 心理援助：拨打全国统一心理援助热线 12356。国家卫生健康委员会已要求全

国各地接入该号码，为来电者提供心理咨询、心理疏导及危机干预等服务。

- 妇女权益与家庭暴力求助：12338 妇女维权公益服务热线在各地妇联系统提供法律咨询、维权及相关转介；若家庭暴力正在发生或有人身安全威胁，应优先拨打 110 报警。

香港

- 精神健康支援：拨打“情绪通”18111 精神健康支援热线；电话及 WhatsApp 均提供24小时一站式精神健康支援与转介。
- 自杀及情绪危机：生命热线（Suicide Prevention Services）2382 0000，24小时。
- 家庭危机／暴力支援：社会福利署热线 2343 2255；芷若园危机介入及支援中心 18281（24小时）；明爱向晴热线 18288（24小时）。

台湾

- 心理危机与情绪支持：卫生福利部安心专线 1925（依旧爱我），全年24小时服务。
- 家庭暴力、性侵害、性骚扰及儿童／老人／身心障碍者保护：113 保护专线，24小时。若有立即人身安全危险，请拨打 110。

英格兰

- 紧急心理健康协助：拨打 NHS 111，并选择 mental health option；如需有人倾听，可拨 Samaritans 116 123。
- 家庭暴力：Refuge National Domestic Abuse Helpline 0808 2000 247，24小时免费保密服务。若有立即危险，请拨打 999。

其他国家或地区

如您身处以上地区以外，请联系当地紧急服务、卫生部门或社会服务机构。可使

用 findahelpline.com 作为国际求助资源检索工具，但在紧急情况下应优先使用当地政府或紧急服务渠道。

《转化家庭》第二版
版权声明
作者说明 | 第二版为什么需要更深一层
前言 | 为什么要谈“转化”，而不是“修复”
全书阅读路线 | 六个动作，一条转化路径
第一章 | 起初的家：在关系中成为一个人
1.1 在成绩以前，先有祝福
1.2 关系从“看见”开始，而不是从“管理”开始
1.3 祝福、使命与节奏：家不是只有责任
1.4 离开、联合与界线：亲近不等于融合
1.5 赤裸、羞耻与失落：故事第一次改变方向
第二章 | 裂开的家：当关系开始偏离方向
2.1 关系失调并非偶发，而是渐进
2.2 该隐与亚伯：当受挫、比较与愤怒没有出口
2.3 保护反应：先理解，再决定是否继续
2.4 面子、和气与沉默：文化的善怎样可能失去原来的生命
2.5 当角色变成牢笼：家庭为什么需要“那个懂事的人”
2.6 从羞耻到责任：为什么“认错”不一定等于真正面对
2.7 裂开的地方，仍然可能成为入口
第三章 | 承接的家：父母、牺牲与没有处理完的故事

3.1 传承不是基因命运：家庭故事怎样进入下一代
3.2 影响并非来自说教，而来自存在
3.3 以诺：一条没有完全断裂的线
3.4 挪亚：幸存与未完成可以同时存在
3.5 约：历史没有被取消，未来仍然被保留
3.6 孝、牺牲与债：什么值得承接，什么需要转化
3.7 迁移、语言与“回不去的家”
3.8 从“承接”到“选择”：这一代可以做什么
第四章 | 建家的道路：在爱、责任与自由之间
4.1 等待：当未来迟迟不肯来到
4.2 夏甲：当家庭为了未来，把代价放到另一个人身上
4.3 绕路与控制：为什么人越害怕失去，越容易抓得更紧
4.4 献以撒：爱怎样学习不占有
4.5 分化：不是远离，而是带着自己留在关系里
4.6 界线：不是把人挡在外面，而是让责任回到正确的位置
4.7 距离：有时候关系更新不是更靠近
4.8 建家是一生反复回返的过程
第五章 | 新一代的家：当爱、比较与成就纠缠在一起
5.1 差异不是问题：问题是差异怎样被解释
5.2 “争气”：当成就变成关系语言

5.3 以扫的一碗汤：当眼前的需要压过未来

5.4 祝福之夜：当真实的自己好像得不到祝福

5.5 当成人冲突进入孩子之间：三角化与联盟

5.6 离家以后：为什么模式会跟着人走

5.7 雅博渡口：新的名字没有删除旧故事

5.8 从抢祝福到承接祝福：雅各真正改变的是什么

5.9 第五章的整合：从位置竞争走向真实归属

第六章 | 再生之家：当旧故事不再决定未来

6.1 被偏爱的孩子：爱也可能带着重量

6.2 被出卖：伤害来自最亲近的人时

6.3 神后来所做的，不需要把恶重新命名为善

6.4 在受苦之地结果子：果子不是对伤害的辩护

6.5 在埃及的岁月：能力、人格与容量

6.6 权力：真正的改变常在“终于有能力报复”时被看见

6.7 观察、测试、等待：分辨不是冷酷

6.8 相认：关系重新打开，不等于恐惧已经结束

6.9 饶恕、信任、重连与和好：四个不同的关系动作

6.10 重新赋义：不是把坏事解释成好事

6.11 持续连结：失去以后，关系怎样改变形式

6.12 和好不是回到原位：再生之家怎样重新站立

6.13 回来：有约的爱如何进入日常

6.14 第六章的整合：旧故事不再决定未来

后记 | 写给仍在路上的家庭

尾注 | 各章释经与研究说明

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

第6章

参考书目

作者简介

作者说明｜第二版为什么需要更深一层

第一版《转化家庭》从《创世记》的家庭故事出发，提出一个核心信念：家庭不需要先变得完美，才能开始改变方向。第二版保留这个核心，却把脚步放慢。因为许多家庭真正困难的地方，并不是不知道“应该怎样做”，而是不知道为什么自己明明很爱，却总在最重要的关系里重复那些不想重复的事。

有些父母说：“我已经比自己的父母开放很多，为什么孩子还是觉得我控制？”有些成年子女说：“我知道他们都是为我好，可是每次回家，我还是会变回那个不敢说不的人。”有些夫妻说：“我们不是没有爱，只是每次一紧张，就会回到同一种争吵。”这些经验提醒我们，家庭问题很少只发生在行为层面。它们同时存在于身体的反应、情绪的记忆、角色的期待、文化的语言、关系的历史，以及我们怎样理解神和自己的深处。

因此，第二版不急着把圣经人物变成榜样，也不把心理学变成新的标准。我们会先让故事活着：亚当和夏娃怎样从赤裸无羞耻走向遮掩；该隐怎样在受挫以后让愤怒失去出口；以诺怎样在破裂的世代里保持一条没有完全断裂的线；挪亚怎样活过洪水，却仍然带着未完成的痛；亚伯拉罕怎样等待、绕路、再学习放手；雅各怎样抓住祝福，又怎样在雅博渡口被迫面对自己的名字；约瑟怎样在失去以后形成容量，又在权力出现时决定不让旧伤决定未来。

然后，我们把这些故事带进华人家庭真实的语言：孝、面子、懂事、争气、牺牲、顾全大局、不能让父母失望、孩子要有出息、家丑不可外扬、为了你好。我们不会先判定这些文化价值是好还是坏，而是问：它原本试图保护什么人性的善？它什么时候开始失去原来的生命？

最后，我们回到一个贯穿全书的问题：当关系改变时，我们怎样继续相爱？第二版的答案不是“回到从前”，而是学习一种有约的爱。约不是取消后果，也不是要求所有关系都恢复原来的距离。约是在真实、有限、失败和改变中，仍然让关系有一个面向生命、真理与未来的方向。

> 有约的爱，不是把关系冻结在从前，而是愿意陪关系经过失去、改变与重新连接。

前言｜为什么要谈“转化”，而不是“修复”

许多关于家庭的书，试图提供方法，帮助人把问题“修好”。“修复”这个词很有吸引力，因为它让人想到：只要找到正确的方法，关系就可以恢复原状。

但真实生活往往不是这样。有些关系无法回到从前；有些失去不能被撤回；有些伤痕会留下记号；有些家庭从一开始就没有一个可供“恢复”的黄金时代。对这些家庭来说，如果把改变理解成“回到以前”，反而会产生新的失望。

因此，本书选择“转化”。转化并不否认破碎，也不把痛苦美化成成长的必要条件。它更像一种方向的重新校准：发生过的仍然发生过，责任仍然需要承担，界线仍然可能必要；但过去不再拥有对未来唯一的解释权。

《创世记》特别适合陪我们走这条路，因为它没有给我们一个理想家庭的样板。那里有爱，也有偏爱；有祝福，也有欺骗；有等待，也有控制；有离开，也有回来；有出卖，也有饶恕；有重逢，却没有假装一切恢复原状。

这也正是许多家庭的真实：爱和伤害可以同时存在；感恩和哀伤可以住在同一个记忆里；一个人可以真心为你好，也真的让你受了伤；一个家庭可以撑下来，却不代表里面每个人都已经活得自由。

因此，本书不会只问“这个家庭出了什么问题”，而会反复问三个更慢的问题：这个家庭一直在保护什么？这种保护原来怎样帮助它活下来？今天，它是否仍然需要用同一种方式继续？

心理学在这里帮助我们理解模式如何形成；文化研究帮助我们避免把华人关系语言简单病理化；神学则让我们看见，人的价值并不从表现开始，关系也不必因为失败就失去未来。

神的在场没有取消责任；责任也没有取消神继续与人说话。圣经中的更新，很少只是回到从前。神更常做的，是在已经改变的现实里重新建立关系。

当关系改变时，我们怎样继续相爱？

学习一种有约的爱。

全书阅读路线｜六个动作，一条转化路径

这六章可以看作一条逐渐展开的家庭转化路径：第一章从祝福与被看见开始，建立价值先于表现的关系基础；第二章进入羞耻、防御与关系循环，看见破裂怎样形成；第三章把视野拉长到世代与文化，分辨什么值得承接、什么需要转化；第四章进入成人关系中的等待、控制、分化与界线，学习在爱里把责任放回正确位置；第五章回到下一代，面对比较、争气、角色与身份，学习不再靠夺取位置来获得祝福；第六章则在约瑟的故事里面对伤害、权力、信任、饶恕与新的未

来。六章不是六套技巧，而是同一个问题逐层展开：当关系改变时，我们怎样继续相爱，同时不牺牲真实、责任与自由？

这条路径也形成三个贯穿全书的轴线：神学上，从祝福走向约与再生；心理上，从安全与保护走向分化、身份与信任；文化上，从面子、孝、争气与牺牲所保护的善出发，分辨它们怎样在新的处境中继续有生命。

第一章｜起初的家：在关系中成为一个人

我们几乎都是在家庭中，学会如何成为一个人的。在那里，我们第一次听见自己的名字，第一次被抱起或被忽略，第一次知道哭泣会不会有人来，也第一次发现自己的需要是否有位置。

这些经验发生得很早，早到我们通常没有语言去描述。可是，它们会慢慢成为我们以后进入关系时的“默认设置”：别人靠近时，我能不能放松？发生冲突时，我相信关系还在吗？我需要帮助时，会不会觉得羞耻？我必须有用、优秀、懂事，才值得被爱吗？

《创世记》把我们带回一个比家庭技巧更早的起点。它不是先告诉人要怎样做好丈夫、妻子、父母或孩子，而是先描述神创造、看见、祝福、托付，并把人放进关系。这个次序非常重要，因为它决定我们怎样理解家庭：家庭首先不是一个完成任务的组织，而是一个人逐渐学习自己是谁、别人是谁、关系是否能够承受真实的地方。

我们从这里开始，不是为了把古代经文变成现代心理学教材，而是因为《创世记》所提出的问题至今仍然贴近家庭生活：价值从哪里来？爱与责任怎样排列？亲近与界线能不能同时存在？人被看见时为什么能够更自由，而被羞耻笼罩时为什么会开始隐藏？

1.1 在成绩以前，先有祝福

祝福先于使命：价值不是表现的奖赏

《创世记》第一章描述人按着神的形象被造。基督教传统对“神的形象”有丰富而多元的理解，包括人的尊严、代表神治理受造世界的责任，以及人与神、人与他人、人与受造界之间的关系性。这里不需要把这些理解压缩成单一答案。对家庭来说，最重要的是看见一个次序：人先被创造、被称为好的、被祝福，然后才被托付责任。[1]

也就是说，使命不是价值的来源，而是价值已经被赋予以后所承接的责任。一个人不是因为完成任务才成为有价值的人；恰恰因为他已经是一个具有尊严的受造者，他的行动才有意义。

当这个次序进入家庭，它会改变父母怎样理解“要求”。父母当然可以有期待，也有责任教导孩子勤奋、诚实、负责。问题不在于有没有要求，而在于孩子是否逐渐感觉：只有当我达到要求，我才真正有位置。

一个孩子若长期在表现好时得到最强烈的关注，在失败时却首先感到失望、沉默或比较，他很可能不会用“条件式价值”这样的心理学词语描述自己。他更可能只是慢慢变得很敏锐：父母今天声音和平常不一样，是不是我让他们失望了？老师说我退步了，是不是我不够好？别人不满意，是不是我应该赶快补救？

这种孩子常常很能干。他会提前准备，会照顾别人的期待，会很早学会责任。他的问题未必是缺乏成就，反而可能是成就越来越承担一个原本不该由成就承担的工作——证明自己值得被爱、值得被留

下、值得让父母安心。

在成绩以前，先有祝福；在责任以前，先有关系。

华人家庭为什么特别容易把爱和表现绑在一起

如果只把这种现象称为“控制型教养”，会太快，也不公平。很多华人父母对教育、职业和稳定的重视，来自真实的历史经验。上一代可能经历贫穷、移民、身份不稳定、资源稀少，甚至亲眼看见一个人的教育和工作怎样决定整个家庭的生存机会。[4]

因此，“读好书、找好工作、不要浪费机会”背后往往不是冷漠，而是保护。父母希望孩子不要再吃自己吃过的苦，希望孩子拥有更多选择，也希望自己的牺牲能够成为下一代真正的机会。

文化分辨的重点不是把这些期待取消，而是问：当保护未来的愿望越来越焦虑时，会不会把今天的关系压得太重？孩子是否知道，即使最后选择不同的学校、专业或职业，他仍然不是一个让父母“白活了”的孩子？

神学在这里保护的是价值先于表现；心理学帮助解释条件式自我价值怎样在重复经验里形成；文化理解则提醒我们，不要羞辱父母的动机，而是帮助这份爱找到不必依靠羞耻和比较的新表达。

家庭场景｜录取通知书

一个孩子收到大学录取，却不是父母最期待的学校。母亲看到邮件，第一句话是：“可惜差一点，如果SAT再高一点，也许就进那所

了。”她不是故意破坏孩子的喜悦，她只是马上想到孩子失去的机会。

孩子却在最想分享的时刻，先收到父母的遗憾。几年后，他可能仍然记得的不是那封录取信，而是自己好像永远“还差一点”。

更有关系感的表达可以是：“我知道你为了申请付出很多。我也承认，我心里曾经很期待另一所学校，所以我需要一点时间调整。但今天先让我们一起为你已经得到的机会高兴。”

这句话没有假装父母没有期待，也没有把期待变成孩子必须承担的羞耻。

停下来想一想｜你小时候最容易在什么时候感觉自己“让家里有光”？又最容易在什么时候觉得自己让家人失望？这些经验今天是否仍然影响你怎样看自己？

1.2 关系从“看见”开始，而不是从“管理”开始

被看见，不等于被放任

《创世记》第二章描写人与另一个人的相遇时，首先出现的是认出：“这是我骨中的骨，肉中的肉。”在这个画面里，另一个人不是一个需要管理的项目，而是一个需要被认出的存在。

这并不意味着家庭不需要规则。儿童需要结构，青少年需要边界，成年人也需要承担责任。问题在于，家庭如果只有管理语言，关系就会逐渐变成任务系统：功课写完了吗？申请交了吗？钱够不够？

几点回来？药吃了吗？

这些问题都可能来自爱，却不一定让人感觉被看见。被看见多问一步：你最近为什么好像很累？你这次最怕的是什么？你希望我给建议，还是先听你讲？

心理上，这种回应很重要，因为人不只是需要问题被解决，也需要自己的经验被承认。一个人若长期觉得只有“有问题”时才会得到注意，他也可能慢慢把关系理解成一种修理过程：别人靠近我，是因为我需要被改进。

关系从“看见”开始，而不是从“管理”开始。

为什么“我只是关心你”常常没有被收到

亲子关系里最常见的误会之一，是动机和影响不一致。父母说：“我只是关心你。”孩子则回答：“可是你每次关心都让我很有压力。”两边都可能说真话。

父母表达关心时，常常会直接进入问题解决：工作稳定吗？什么时候结婚？买房了吗？孩子成绩怎样？这些问题反映的是一种责任式的爱——我替你想未来，所以我关心你的进度。

但对成年子女来说，如果每一次相聚都围绕进度，他很容易感觉父母只对“人生有没有按计划前进”感兴趣。结果并不是没有爱，而是爱的翻译出了问题。

关系成熟的一个重要动作，是能够把自己的动机翻译成对方收得

到的形式。父母可以继续关心未来，却先表达当下的看见；孩子也可以不必把所有问题都解释成控制，而尝试说清楚哪些问法让自己关闭。

家庭场景｜“什么时候结婚？”

一个刚工作两年的女儿每次回家，母亲都会问：“有没有认识合适的人？你这样拖下去怎么办？”母亲想到的是年龄、家庭稳定和将来是否有人陪伴。

女儿开始减少回家的次数。母亲说：“现在的孩子都不愿意跟父母亲近。”

两个人真正缺少的，可能不是更多联络，而是一种新的看见。母亲可以说：“我发现我一担心就会一直问婚姻，可能让你觉得我只看见你的进度，没有看见你这个人。你愿意告诉我最近生活里真正重要的是什么吗？”

女儿也可以回答：“我知道你担心我以后孤单。你可以关心，但如果每次见面第一件事都是问婚姻，我会越来越不想回来。”

看见不是取消责任，而是让责任发生在关系里面，而不是取代关系。

1.3 祝福、使命与节奏：家不是只有责任

从受造节奏看家庭：做事与存在都需要位置

《创世记》的创造叙事不断出现节奏：工作与完成、晚上与早

晨、行动与停下。这里不需要把每一个文学结构直接转换成心理技术，但它至少提醒我们，受造生命不是无限生产的机器。

家庭也需要这种节奏。责任让家能够运作，休息让关系能够恢复。若一个家庭长期只有任务，没有无目的的相处，亲密很容易被效率取代。

华人家庭尤其容易把“忙”理解成负责。父母为了孩子加班，孩子为了不让父母担心把日程排满，夫妻为了房贷和教育不断向前。每个人都在尽责，却可能几年后才发现，家里已经没有人知道怎样一起停下来。

心理上，长期处在高要求状态的人会逐渐把休息体验成罪疚。坐下来会觉得浪费时间；没有进步会觉得自己退步；假期也被安排成另一种绩效。家庭里的孩子可能很早就学会：真正值得称赞的人，总是在做事。

这时，问题不是减少所有努力，而是重新恢复节奏。一个家需要完成事情，也需要有一些时间不需要证明任何事情。

一个家如果只有责任，没有恢复，爱也会慢慢变成任务。

家庭场景｜周六早晨

一家四口的周末排得很满：补习、钢琴、中文学校、球赛。父母觉得这是在给孩子最好的资源。孩子也很努力，却越来越容易发脾气。

父母最初以为孩子不懂珍惜，于是更加提醒：“我们花这么多钱都是为了你。”孩子则越来越觉得自己连累全家。

问题未必是活动本身，而是家庭没有任何可以不表现、不赶路的时间。一个简单调整可能不是取消所有课程，而是每周保留一顿没有讨论成绩和安排的饭，或者保留一个下午，让全家可以慢下来。

节奏不是懒散。节奏是在提醒家庭：人不是机器，关系也不是项目。

当牺牲成为爱的主要语言

很多华人父母不善于说“我爱你”，却非常会做：早起做饭、接送、缴学费、存首付、帮忙照顾孙辈。这些行动本身是真实的爱。

困难在于，当牺牲成为家庭唯一被认可的爱语，关系很容易形成一种隐性的交换：我为你做这么多，你应该知道我爱你；既然你知道我爱你，你也应该按我认为最好的方式回应。

于是，孩子一旦选择不同，父母会体验为自己的爱被否定；孩子则体验为自己永远还不起这份爱。

有约的爱并不是不要牺牲，而是让牺牲不自动变成所有权。父母可以承认自己付出了很多，也允许孩子成为一个不能完全被这些付出决定的人。

爱可以有重量，却不需要变成债。

1.4 离开、联合与界线：亲近不等于融合

“离开”不是背叛，而是关系结构重新排序

《创世记》说：“人要离开父母，与妻子联合。”这句话很容易被现代读者理解成搬出去或经济独立，但经文本身更深地指向一个新的关系单位被建立。一个人仍然属于自己的家族，却开始重新排列忠诚、责任和决定的位置。

这对华人家庭尤其重要，因为代际互赖可以是很大的资源。父母帮助买房、照顾孩子、处理家庭事务；成年子女照顾父母、参与重大决定。问题不在于彼此依赖，而在于依赖是否允许新的家庭真正形成自己的中心。

如果新婚夫妻每一个决定都首先要让父母安心，婚姻就很难建立自己的“我们”。相反，如果成年子女为了证明独立而切断父母，也可能只是用距离处理焦虑，而不是成熟。

家庭系统理论用“分化”描述一种能力：我可以与你保持关系，又不必让你的焦虑替我做决定。分化不是冷漠，也不是个人主义，而是能够在亲近中保持自己的责任与判断。[3]

在分化不足的关系里，不同意见很容易被听成“不爱我”“不孝”“你变了”；在比较成熟的关系里，差异仍然会令人失望，却不必自动等于关系断裂。

真正的亲近，不需要一个人消失在另一个人里面。

成熟界线不是关系变薄，而是责任变清楚。

家庭场景｜夫妻要不要搬到外州

夫妻为了工作和孩子教育考虑搬到外州。母亲听到后说：“你们走了，我老了怎么办？”

儿子若立刻保证不走，可能压住自己和配偶真正需要面对的决定；若只说“你不要情绪勒索”，又会让母亲感到被羞辱和抛下。

第三种语言可以是：“我听见你真的害怕以后没人照顾。搬家是我们夫妻需要一起做的决定，但照顾你的责任我们不会丢掉。我们可以一起谈具体安排：探访频率、医疗、经济和紧急情况怎么处理。”

这里没有把母亲的焦虑当作罪，也没有让焦虑成为最终决定者。

界线为什么让人有罪疚

很多成年子女第一次设界线时，会非常不舒服。不是因为界线一定错，而是因为旧的关系秩序被改变了。

如果一个人从小把“让父母安心”当作爱的重要证据，那么任何让父母失望的决定都会触发罪疚。此时，他需要分辨两种不同的内在声音：一种罪疚来自我真的逃避责任；另一种不舒服只是因为我第一次没有自动服从。

成熟并不是追求一种“设完界线就完全舒服”的状态。很多健康改变一开始都伴随哀伤、罪疚甚至家人的抗议。关键是，一个人能不能在这些情绪中继续分辨：我有没有尽到应尽的责任？我有没有尊重对

方？我是否仍然允许关系存在？

这也是为什么界线不能只是口号。好的界线既保护自由，也承担后果。它不是“这是我的人生，你别管”，而是“这是我需要负责的选择，我也愿意面对它会怎样影响我们”。

停下来想一想｜当你想到对父母或孩子说“不”时，你最害怕失去什么？是爱、认可、和气、身份，还是“好孩子／好父母”的形象？

1.5 赤裸、羞耻与失落：故事第一次改变方向

羞耻不是单纯“觉得不好意思”

《创世记》第二章结束时，男女赤裸却不羞耻；第三章以后，赤裸突然变得需要遮掩。Petersen 特别注意到这里“羞耻”的语言比一般尴尬更强，并成为第三章叙事变化的重要桥梁。

心理学对羞耻与罪疚的区分也很有帮助。罪疚比较接近“我做了一件错事”，羞耻则更容易滑向“我这个人有问题”。两者都可能令人难受，但它们对关系的影响不同。[2]

当一个人能够把错误看成行为，他比较有可能承担责任：我说错话了，我需要道歉；我隐瞒了，我需要修复。可是一旦错误变成身份，他更容易遮掩、防御、攻击或退出：如果真实的我被看见，我就会失去位置。

因此，羞耻常常不使人更诚实，反而使人更会隐藏。家庭若主要靠羞耻维持秩序，表面上可能很守规矩，真实却越来越难说。

羞耻最深的问题，不只是“我做错了”，而是“如果真实的我被看见，我还安全吗？”

为什么孩子会撒谎：有时不是因为不在乎真相

当父母发现孩子撒谎，第一反应常常是道德判断：为什么这么不诚实？这个问题当然重要，但如果只停在这里，可能错过另一个问题：说真话在这个家里安全吗？

有些孩子撒谎，是为了逃避后果；有些是因为害怕父母失望；有些是因为过去每次说真话都被立即训斥，没有机会解释；有些则已经把“保护父母情绪”当作自己的责任。

理解原因不是为撒谎免责。信任仍然需要修复，行为也需要后果。区别在于，如果家庭只加强惩罚，却没有让真实变得更可承受，孩子可能只是学会撒得更好。

一个更完整的修复过程可以同时包含两句话：“你撒谎这件事需要负责。”以及：“我也想知道，是什么让你觉得说真话这么难。”

家庭场景｜一张被藏起来的成绩单

孩子把不及格的试卷塞进书包最底层。父亲发现后非常愤怒：“成绩差已经够糟，还敢骗我！”

如果孩子过去每次低分都会被比较、责骂或冷脸，他可能早已把“低分”理解成关系危险。隐藏并不正确，却有它的保护逻辑。

父亲可以先处理责任：“你把试卷藏起来，这会伤害我们之间的信

任，我们需要谈清楚。”然后再问：“你最怕我知道以后会发生什么？”

当一个家同时容得下真相和后果，诚实才不需要靠完美表现来换。

神寻找躲藏的人：恩典不是取消责任

《创世记》第三章一个非常重要的画面，是人躲起来以后，神仍然寻找。这个寻找不是说发生的事不重要，后果仍然存在；也不是说责任可以被跳过。

它呈现的是另一种秩序：人在羞耻里想消失，神却没有因此把关系取消。神的临在不是“你没事”，而更像“你仍然需要出来面对，但你并没有因为失败就变成不存在的人”。

这为家庭修复提供一个非常不同的神学基础。很多人以为，只有当孩子承认错误、配偶改好、父母道歉，关系才重新有资格存在。约的逻辑却不是先完成修复才恢复价值，而是在责任尚未完成时，关系已经保留了走向真实的可能。

这也保护我们不把恩典误解成纵容。若一个家庭说“都是一家人，算了”，却让伤害继续，那不是恩典，而是跳过责任。真正的恩典让人能够面对真相而不必通过自我毁灭逃离。

约不是取消后果，而是不让失败自动成为关系的最后一句话。

神的在场没有取消责任；责任也没有取消神继续与人说话。

第一章的整合：家庭最初学习的，不只是规则，而是关系能不能承受真实

第一章从祝福走到羞耻，并不是为了给家庭一个从理想到失败的简单故事，而是建立整本书最重要的关系语法。

人的价值先于表现，所以责任不需要靠羞耻来维持；人需要被看见，所以管理不能成为关系的全部；受造生命需要节奏，所以牺牲与努力不能吞掉恢复；亲近需要界线，所以爱不等于融合；失败需要责任，但责任不必取消关系。

这些原则不会让家庭立刻没有冲突。它们更像一个方向：当问题出现时，我们不再只问“怎样让这个人赶快改”，而会开始问“这个家现在怎样理解价值、责任、亲近、差异和失败？”

家庭真正深的改变，往往从这些较慢的问题开始。

> 一个安全的家，不是没有错误的家，而是错误出现以后，真实仍然有地方可以回来。

停下来想一想｜如果你的家庭只能改变一件事，使“真实更容易被说出来”，你希望那是什么？

第二章｜裂开的家：当关系开始偏离方向

第一章从祝福、被看见与关系安全开始。现在，《创世记》的故事转向一个更困难的问题：当羞耻、恐惧和防御进入关系以后，一个家怎样慢慢偏离原来的方向？如果第一章问的是“一个人怎样在关系中成为自己”，第二章就要问：“当保护开始取代真实，关系会怎样改变？”

家庭很少在某一天突然变坏。更多时候，方向是在一连串看似合理的小反应里慢慢偏离：一次为了避免争吵而不说真话，一次因为怕父母担心而说“没事”，一次为了让孩子进步而拿他和别人比较，一次为了维持和气而把愤怒吞回去。

这些反应往往不是出于恶意。它们多半是在保护某些重要的东西：关系、面子、安全、秩序、未来、父母的尊严，或者孩子不受伤的愿望。问题在于，一个保护方式如果长期不用更新，就可能从帮助家庭度过困难，变成让家庭无法真正面对困难。

《创世记》第三、四章把关系破裂描写得非常具体：羞耻出现，人开始遮掩；责任出现，人开始推卸；嫉妒出现，愤怒寻找出口；最终，最亲近的人开始彼此伤害。经文没有把这些变化压缩成一个简单的“人变坏了”。它让我们看见，关系失调常常是一连串内在和互动过程的结果。

在这里，我们不急着问“谁错”，而先问：一个家是怎样一步一步失去真实的？当保护变成模式，模式又怎样变成关系结构？

2.1 关系失调并非偶发，而是渐进

从一个反应，变成一个循环

《创世记》第三章以后，人开始遮掩、推卸、彼此责怪。重要的是，这些行为并不是各自独立，它们很容易形成循环：我害怕被看见，于是遮掩；遮掩被发现，我怕承担后果，于是解释或责怪；对方感到被推开，于是更强烈追问；我感到更危险，于是更加防御。[1]

家庭系统理论的一个重要贡献，就是帮助我们从“谁有问题”转向“这个关系循环怎样运作”。在循环里，每个人的反应既是对前一步的回应，也成为下一步的刺激。[3]

例如，父亲越担心孩子没有责任感，就越检查；孩子越被检查，就越觉得父亲不信任自己，于是越少主动说；父亲看到孩子不说，更加确定必须检查。几年以后，两边都说：“他就是这样。”

当关系被这样固定以后，人很容易把模式当成性格。父亲说孩子“天生不负责任”，孩子说父亲“就是控制狂”。一旦我们只看性格，就很难看见彼此怎样一起维持这个循环。

改变不一定从另一个人先改变开始。有时，只要其中一个人愿意做不同的下一步，循环就第一次出现缝隙。

很多家庭问题不是一个人的问题，而是一个循环已经熟练到

不需要思考就会发生。

家庭场景｜“你为什么每次都不说话？”

妻子一紧张就追问：“你到底什么意思？为什么不说话？”丈夫越被追问越沉默。妻子因此更加确定：“你根本不在乎。”丈夫则越来越觉得：“我一开口就会说错。”

两个人都在保护关系。妻子追问，是因为害怕失去连接；丈夫退开，是为了避免冲突升级。可是，两种保护方式互相触发，最后都收到自己最害怕的结果。

如果只要求丈夫“沟通多一点”或妻子“不要情绪化”，通常很难改变循环。更有效的起点可能是：丈夫说“我现在需要十分钟整理，但我会回来”；妻子则练习把追问变成“我需要知道你不会就这样消失”。

同一个冲突并没有立刻消失，但下一步不同了。

停下来想一想｜当你家里发生冲突时，最常见的“下一步”是什么？有人追、有人躲、有人冷、有人讲道理、有人先道歉吗？

为什么熟悉的反应会越来越快

关系模式之所以顽固，不只是因为我们“想不开”。重复的经验会让身体和情绪越来越快地认出危险。对某些人来说，对方声音一提高，身体已经先紧起来；对另一些人来说，只要有人沉默，脑中就立刻出现“他不要我了”。

这不表示所有强烈反应都必须解释成创伤，也不需要把每一个家

庭冲突临床化。更准确的说法是：人会从过去的关系经验中形成预期。预期越熟悉，反应越容易自动发生。

因此，成熟不是要求自己“以后都不要有感觉”。真正的转化常常是把自动反应变慢一点：我注意到自己现在很想攻击、逃开或讨好；我知道这个反应有历史；我也知道我不一定只能做熟悉的下一步。

一个家若能培养这种暂停，冲突就不再只是重复旧模式的入口，也可能成为练习新关系的地方。

> 转化常常不是先让情绪消失，而是让情绪和行动之间多出一点自由。

2.2 该隐与亚伯：当受挫、比较与愤怒没有出口

神先问“为什么发怒”，然后才谈行动

该隐的故事很短，却非常细腻。经文不是直接从献祭跳到杀害。它先告诉我们，该隐因自己的供物没有被看中而“大发怒，变了脸色”。然后神问他：“你为什么发怒？”

这个问题很重要。它没有说愤怒就是正确，也没有把愤怒当作行动的借口。它只是把情绪放到光里，让该隐有机会面对自己里面正在发生什么。

愤怒往往是一种第二层情绪。它下面可能有失望、羞耻、不公平、被拒绝、嫉妒、无力感。一个人若只能感觉到“我生气”，却不知道自己究竟失去了什么，就更容易把情绪直接变成行动。

家庭里很多爆发也是这样。孩子的顶嘴可能发生在长时间被比较以后；配偶的一句小话，可能触碰多年没有被回应的失望；父母对孩子成绩的强烈反应，可能其实连着自己对未来和阶层流动的恐惧。

情绪被理解，并不等于行为被批准。理解只是让责任更准确：我可以承认自己为什么这么痛，也仍然需要为我怎样处理这个痛负责。

情绪没有出口，关系就会成为出口。

家庭场景｜一句“你怎么这么没用”

父亲刚被公司告知部门可能裁员。晚上孩子做作业拖延，他突然拍桌子：“这么简单都不会，你以后怎么办？”

表面上是功课，底层可能是父亲对未来失控的恐惧。孩子却不会自动知道这一层，他只会收到羞耻。

事后修复可以从责任开始：“刚才我骂你，是我把自己的焦虑丢到你身上。功课还是要完成，但我不该那样说你。”

这种修复没有取消要求，却把不属于孩子的重量收回来。

比较为什么特别容易把愤怒带进兄弟姐妹关系

该隐与亚伯的故事很容易让现代读者想到兄弟姐妹之间的比较，但我们不能把古代叙事直接等同现代兄弟姐妹心理学。更谨慎的做法，是让故事提醒我们：当价值和认可被经验为稀缺，比较会使关系变得危险。

孩子之间的竞争并不总是父母造成的，但父母的比较会显著放大

竞争。“你看姐姐多懂事”“弟弟都做得到，你为什么不行”表面上是激励，实际却让另一个孩子成为评价我的尺度。

一旦另一个孩子变成尺度，兄弟姐妹就很难只是彼此。姐姐的成功不再只是姐姐的成功，也变成弟弟的失败；弟弟被照顾，不只是弟弟有需要，也可能被姐姐理解成“他比较重要”。

后面的雅各与约瑟故事会更详细讨论父母差别对待、公平感与兄弟姐妹位置。这里先建立一个原则：比较若长期承担价值判断的功能，关系很容易从共同生活变成位置竞争。

当价值被经验为稀缺，关系就容易从相伴变成竞争。

2.3 保护反应：先理解，再决定是否继续

很多“问题行为”最初都是解决办法

关系受伤以后，人会发展保护方式：躲、讨好、争辩、控制、麻木、过度负责、永远先道歉、什么都自己来。这些方式有时真的帮助一个人活过困难的家庭环境。[6]

一个孩子若发现父母争吵时只有自己表现得特别乖，家里才会安静，他可能很早就学会“不要给别人添麻烦”。一个人在情绪不可预测的家庭长大，可能特别会观察别人脸色；一个经常被批评的孩子，可能在别人开口以前就先自嘲。

从心理角度看，这些方式之所以顽固，是因为它们曾经有效。它们降低冲突、减少羞辱、保持关系、让环境可预测。所以一个人长大

后明明知道自己太讨好、太控制、太不敢求助，却仍然很难停止。

真正有帮助的改变不是骂自己“为什么这么不健康”，而是承认：这个方式曾经保护过我。然后再问：今天它仍然保护我吗？还是它已经开始限制我？

这也是创伤知情语言很重要的一点：先理解适应，再谈改变。但理解永远不等于免责。一个曾经合理的保护方式，如果今天持续伤害别人，仍然需要承担责任。

一个行为可以曾经救过你，也可以今天开始限制你。

解释不是免责。理解一个反应为什么形成，不等于否认它后来怎样伤害别人。

家庭场景｜永远先道歉的人

一个成年女儿每次和伴侣发生冲突，不管事情是谁的责任，都会先说：“好啦，都是我不好。”她以为自己是在成熟地维持关系。

后来她才发现，小时候父母冷战时，只要她先去哄其中一方，家里就比较快恢复正常。她学到的是：关系要继续，就必须有人先吞下自己。

现在，她需要学的不是“以后不要道歉”，而是区分：什么时候我真的有责任，什么时候我只是因为害怕关系断裂而自动认错。

真正的修复需要责任，也需要让责任放在正确的人身上。

保护方式为什么会变成身份

保护方式重复久了，会慢慢从“我这样做比较安全”变成“我就是这样的人”。

一个总是照顾别人的孩子，后来会说“我天生就不需要别人”；一个总是表现强的人，会说“我不喜欢依赖”；一个总是避免冲突的人，会说“我就是脾气好”。这些可能都是真的一部分，但也可能隐藏了一个更旧的经验：需要别人不安全、冲突太危险、脆弱没有位置。

因此，我们不急着要求一个人放弃自己的优点。懂事、负责、独立、冷静都可以是真正的能力。更重要的问题是：这些能力是否仍然可以自由选择，还是一旦不用，我就失去安全感？

自由的标志不是完全没有旧模式，而是我越来越能够在需要时使用它，也能够在不需要时放下它。

一个成熟的家庭，不是没有保护，而是保护不再需要牺牲真实。

2.4 面子、和气与沉默：文化的善怎样可能失去原来的生命

先问：这些价值原来保护什么？

讨论华人家庭时，最容易犯的错误之一，就是把“面子”“和气”“家丑不可外扬”直接当作问题。这样做会错过这些价值原来保护的东西。[4]

面子与尊严、社会位置、关系中的体面有关。不给别人难堪，可以是一种深刻的关系敏感；和气可以避免不必要的羞辱，帮助群体继续合作；家庭隐私也可能保护成员不被外界过度暴露。[5]

所以，文化分辨不应该从“这个价值落后吗”开始，而应先问：它原本试图保护什么人性的善？

只有看见这份善，我们才知道什么时候发生了扭曲。面子原本保护尊严，却可能变成不能承认错误；和气原本保护关系，却可能变成不能表达不同；隐私原本保护家庭边界，却可能变成伤害不能求助。

> 文化转化不是把传统丢掉，而是把传统带回它原来想保护的善。

“家丑不可外扬”什么时候从保护变成封闭

很多家庭把困难留在家里，是因为不希望别人议论。这种谨慎在某些情况下很有智慧。但当家庭内部缺乏安全的处理空间时，隐私可能变成封闭。

一个孩子被严重伤害，却被要求“不要让家里丢脸”；一段婚姻里长期出现暴力，却因为长辈说“夫妻的事不要给外人知道”而无法求助；一个家庭成员出现明显心理危机，却因为怕被贴标签而一直拖延。

这时，保护面子已经开始牺牲安全。真正需要问的，不是“要不要顾面子”，而是：一个价值如果要求最脆弱的人承担全部代价，它还

是不是在保护家庭？

基督教家庭尤其需要小心，不要把“饶恕”“顺服”“遮盖”变成延长伤害的属灵语言。真理与安全不是信仰的敌人。

> 真正的和，不是没有不同，而是关系有足够的空间容纳不同。
>
> 真正的面子，不需要靠否认真相来维持。

家庭场景｜“不要告诉教会的人”

一位母亲发现成年女儿的婚姻里长期有辱骂和威胁。第一反应是：“先不要告诉别人，传出去大家怎么看？”

这句话背后可能有保护家庭、避免公开羞辱的愿望。但女儿收到的却是：家庭名声比我的安全更重要。

更成熟的回应是：“这件事很私密，我们不会到处讲。但你的安全比面子重要，我们需要找可信任、适合的人一起处理。”

这里仍然尊重隐私，却不让隐私成为孤立。

2.5 当角色变成牢笼：家庭为什么需要“那个懂事的人”

角色常常是系统在压力下分配出来的

家庭在压力下会自然形成角色：最懂事的、最成功的、最会惹麻烦的、最需要照顾的、最会调解的、最像爸爸的、最让妈妈操心的。

这些角色一开始往往有功能。一个孩子特别会安慰母亲，家庭会

更稳定；一个孩子成绩好，父母会把希望放在他身上；一个孩子经常出问题，大家的注意就集中到他，夫妻之间其他冲突反而暂时减少。

问题在于，角色一旦固定，人就越来越难被看成一个完整的人。一个偶尔叛逆的孩子变成“我们家最不省心的”；一个很会照顾人的女儿变成全家默认的情绪承接者；一个成绩最好的儿子变成“全家的希望”。

角色最危险的地方，不只是别人怎样看我，而是我自己也开始相信：如果我不再扮演这个角色，我就不知道自己还有没有位置。

> 角色最初可能帮助家庭维持稳定，后来却可能让一个人忘记：除了这个角色，我还可以是谁。

“懂事”为什么既是礼物，也可能成为负担

“懂事”在华人家庭里是非常重要的赞美。它可以指孩子会体谅、会看场合、愿意分担，不只想到自己。这种关系敏感是一种真正的能力。

但懂事如果被长期用来奖励“没有需要”，它就会改变意义。孩子会发现：我越少让父母担心，越值得被肯定；我越能自己解决，大家越喜欢我。

久而久之，他可能很难知道自己的需要是什么。别人问“你想要什么”，他会说“都可以”；别人问“你累不累”，他会笑着说“没事”。不是因为真的没事，而是因为有需要让他觉得自己不够好。

这种情况下，转化不是把懂事变成自我中心，而是把“体谅别人”与“允许自己存在”重新放在一起。成熟不是不再顾别人，而是不需要通过消失来顾别人。

懂事可以是一种爱，但不应该以没有自己为代价。

家庭场景｜永远懂事的姐姐

姐姐从小会照顾弟弟，父母也常说：“还好有你，我们不用操心。”她因此很少提出自己的需要。

成年后母亲生病，全家自然默认由她安排医院、照顾情绪、协调兄弟姐妹。她很累，却说不出口，因为一说“不”，她就觉得自己不是好女儿。

转化不是叫她不孝，而是让“孝”不再只有一种形式。她可以继续关心母亲，同时要求弟弟承担一部分责任，也可以允许自己说：“我今天真的没有容量。”

如果家庭能回应：“你愿意照顾我们很感激，但你不需要一个人扛”，角色才第一次有机会松开。

2.6 从羞耻到责任：为什么“认错”不一定等于真正面对

羞耻容易让人急着结束，而不是进入修复

有些家庭成员很快就会说“都是我的错”，看起来很愿意承担责任。但如果这句话只是为了结束冲突，它未必是真正的修复。

羞耻常常让人想尽快逃离暴露感。有人通过否认逃，有人通过反击逃，也有人通过迅速自责逃。“好啦，我错了行了吧”可能不是承担，而是希望你不要再说。

真正的责任比较具体：我做了什么？它怎样影响你？我能改变什么？如果同样情况再发生，我准备怎么做不同？

这也是罪疚和羞耻区分的实际意义。罪疚若能够集中在行为上，比较容易带向修复；羞耻若吞没身份，一个人反而更可能躲开责任，因为承认错误等于承认自己是坏的。[2]

一个安全的家庭，不是让错误没有后果，而是帮助成员知道：你可以承认“我做错了”，而不必因此变成“我没有价值”。

责任越具体，羞耻越不需要吞掉整个人。

家庭场景｜“我就是一个坏妈妈”

母亲在争吵中说了很伤人的话。女儿告诉她以后，母亲立刻哭着说：“好，我知道，我就是一个坏妈妈，你满意了吧？”

女儿反而需要安慰母亲，原本的伤害没有被处理。

另一种责任语言可以是：“我刚才说‘你从来都不体谅我’，这句话太重，也不公平。我知道你一直有做很多。我那时很生气，但这不是理由。我下次如果太激动，需要先停下来。”

这里没有把母亲定义成坏人，却真正面对了行为。

2.7 裂开的地方，仍然可能成为入口

真相为什么常常先让家庭更不舒服

很多家庭开始改变时，第一阶段不是更和谐，而是更不舒服。因为过去维持表面稳定的方式被停止以后，真正的差异终于出现。

一个成年子女第一次说“不”，父母可能觉得他变了；一个妻子第一次说自己长期不快乐，丈夫可能觉得婚姻突然出了问题；一个家庭第一次承认某个长辈的行为确实伤害了人，大家会感到忠诚被挑战。

这不表示所有冲突都是成长，也不表示只要说真话就一定正确。真相也需要责任、时机和安全。但一个长期依靠否认维持的和平，在真实出现时通常会先摇晃。

因此，修复不总是从“感觉更好”开始。它可能从有人停止假装一切正常开始。

真相出现以后，我们还承受得住彼此吗？

神继续说话：破裂不是关系的最后语法

该隐的故事仍然有严重后果。《创世记》没有给我们一个“说开了就好了”的结局。这个现实非常重要，因为家庭伤害也常常留下无法撤回的后果。

可是，经文中的神继续说话、继续限制暴力、继续让历史往前。这不是廉价的乐观，而是一种约的方向：失败和伤害是真实的，却不自动拥有最后解释权。

对现代家庭来说，这意味着下一步不一定是和好。有些家庭需要先建立安全，有些需要距离，有些需要专业帮助，有些需要长期重新建立信任。

共同点是，我们不再把旧模式当作命运。一个家可以承认：我们过去确实这样活；但这不表示我们只能继续这样活。

破裂可以留下后果，却不必拥有最后一句话。

家庭模式不是命运；一个不同的下一步，就可能成为新的起点。

第二章的整合：先看见模式，再谈改变

从遮掩、责怪、愤怒、保护、面子和角色一路走到责任，我们可以看见：很多长期问题都有形成过程。理解这个过程，不是为了给家庭贴标签，而是为了让改变有更准确的起点。

形成过程一旦被理解，改变才不会只是道德命令。一个人知道自己为什么总是躲，才可能学习怎样留下；知道自己为什么总是控制，才可能练习把焦虑留在自己身上；知道一个文化价值原本想保护什么，才知道如何转化而不是简单丢弃。

心理学帮助我们看见循环和保护；文化理解帮助我们尊重价值原来的善；神学则提醒我们，真相、责任和关系并不需要互相取消。

一个家庭真正开始转化，不是因为所有人都同意，而是因为旧模式第一次不再被自动重复。

停下来想一想｜在你的家庭里，哪一个保护方式曾经真的帮助大家撑过去，却可能已经不再适合今天？如果只改变一个“下一步”，你最希望改变哪一个？

第三章｜承接的家：父母、牺牲与没有处理完的故事

第二章帮助我们看见模式怎样形成；第三章把视野拉长到世代。因为一个家庭今天反复做的事，常常有昨天的历史，也可能成为明天的传承。看见历史不是为了追责，而是为了把“我们家就是这样”转化成一个可以分辨的选择。

我们继承的，从来不只有姓氏。我们也继承怎样面对压力、怎样表达爱、怎样处理愤怒、怎样使用权威、怎样理解成功、怎样看待脆弱。

有些继承是明显的：语言、饮食、信仰、节庆、家族故事。有些则没有名字：父亲一焦虑就沉默；母亲遇到冲突就先让步；孩子从小学会不要麻烦别人；一家人都很能吃苦，却没有人知道怎样被安慰。

家庭真正深的传承，常常不是一句一句教出来的，而是在日常生活里被反复经验出来。一个家怎样面对失败、疾病、金钱、羞耻、离别，都会成为下一代学习关系的课堂。

因此，谈代际影响并不是为了追责上一代，更不是为了把今天所有困难都归给父母。更成熟的目的，是看见：我们从哪里学会现在这些反应？哪些是礼物？哪些曾经帮助家庭活下来？哪些今天已经需要新的表达？

《创世记》的家谱、以诺、挪亚、亚伯拉罕这些故事，都把“世代”放在很显眼的位置。圣经并没有把每一代写成上一代的复制品，却不断让我们看见：人的选择会进入后来者的世界，而后来者也可能在同一个历史里走出新的方向。

3.1 传承不是基因命运：家庭故事怎样进入下一代

影响常常来自重复，而不是一次重大事件

现代讨论“代际创伤”时，人很容易想象某种看不见的伤害从祖父母直接传到孙辈。这个说法若太简单，会让人误以为家庭历史是一种无法改变的命运。[3]

更谨慎的理解是：上一代经历的战争、移民、贫穷、长期不安全、重大丧失或家庭暴力，可能改变他们怎样看世界、怎样调节情绪、怎样教育孩子、怎样谈危险、怎样使用金钱。下一代在这些关系经验里长大，自然会学习某些生存方式。

例如，一个经历过极度贫穷的父亲，可能把“永远不要浪费”当成安全规则。孩子长大后即使经济稳定，仍然可能因为花钱而强烈罪疚；一个曾在社会动荡中失去安全感的母亲，可能非常需要孩子有稳定职业，因为对她来说，“稳定”不是保守，而是生存。

这些模式未必需要一场戏剧性事件才形成。它们可能通过每天的小话语进入下一代：“不要相信别人。”“不要让人看不起。”“钱一定要留着。”“家里的事不要对外说。”“能忍就忍。”

家庭传承因此既有内容，也有情绪。孩子不仅学到父母说什么，也学到父母说这些话时身体和情绪有多紧。

> 家庭传承不只是我们告诉孩子什么，也包括我们在压力里反复成为怎样的人。

影响不是注定：为什么“知道从哪里来”反而增加自由

如果代际影响被理解成决定论，一个人很容易绝望：“我们家就是这样，我也没有办法。”可是，真正有帮助的理解恰恰相反：当一个模式有了历史，它就不再只是“我的性格”。

一个人发现自己极度怕犯错，不一定只需要责怪自己太敏感；他可以看见，原来上一代在资源稀少的环境里，一次错误真的可能带来巨大代价。这个理解不会自动消除焦虑，却会让他多一个选择：今天的环境已经不同，我是否仍然需要用同样的紧绷保护自己？

这也是为什么家庭历史值得被讲述。不是为了重复伤痛，而是为了把无名的重量变成可以被理解的故事。

当我们知道一个模式原来如何形成，就比较有机会区分：这是家族给我的礼物，还是旧环境留下的保护？它今天仍然需要保持原样吗？

> 理解历史，不是为了替今天开脱，而是为了让今天多一点选择。

家庭场景｜永远要存钱的父亲

父亲年轻时家里很穷，最怕的就是没有钱。移民以后，他辛苦工作，终于让家庭稳定下来。

成年女儿开始工作后想花一笔钱旅行。父亲非常生气："有钱为什么不存？你们这一代根本不知道辛苦。"

女儿若只把父亲解释成控制，关系很容易变成价值战争。更深一层是看见：父亲的节省曾经保护全家，而今天这个保护方式也许已经没有必要覆盖每一个选择。

女儿可以说："我知道你以前没有安全感，所以存钱对你不只是习惯。我也会储蓄，但我想留一部分钱去生活。"父亲则可以慢慢学习：孩子用不同方式使用资源，不等于否定自己的牺牲。

停下来想一想｜你的家庭最常说哪些关于钱、工作、关系、情绪或名声的话？这些话最早可能是在保护什么？

3.2 影响并非来自说教，而来自存在

孩子最深的学习，常常来自父母怎样活

父母当然会教孩子很多价值：诚实、勤奋、尊重长辈、爱神、爱人。但孩子同时在观察另一个课程：大人事情出错时怎样做？冲突以后会不会回来？犯错的人还有没有位置？害怕可以说出来吗？

一个父亲每天告诉孩子要勇敢，却在自己失败时把门关起来不说话；孩子学到的可能不是勇敢，而是"困难要一个人扛"。一个母亲常说"家人最重要"，却在每次冲突后冷战几个星期；孩子学到的可能

是“爱很重要，但爱也可能突然撤走”。

一个家庭如果常说“我们要彼此相爱”，却从不处理真实冲突，孩子会很快学会：爱是口号，安全则来自不要触碰某些事情。

因此，家庭影响并不只发生在父母直接教育孩子时。父母怎样向彼此道歉、怎样谈自己的父母、怎样处理老人照顾、怎样在失望中继续尊重人，都在默默形成下一代对关系的想象。

影响并非来自说教，而来自存在。

“我不想变成我父母那样”为什么还不够

很多人成年以后非常清楚自己不要复制上一代。“我以后绝对不打孩子。”“我不会像我妈一样控制。”“我不要像我爸那样沉默。”这种决心很重要，却常常不够。

原因是，停止一种行为并不等于已经学会另一种行为。一个人决定不打孩子，却可能不知道愤怒时还能怎么设限；决定不控制，却可能在完全放任以后觉得失去方向；决定不沉默，却又只会用激烈表达证明自己有声音。

真正的代际转化不是只说“我不要那样”，而是学习具体的新能力：怎样表达不满却不羞辱，怎样设界线却不撤回爱，怎样让孩子承担后果又不把行为变成身份。

所以，不重复旧模式需要新的关系语言。仅仅反对过去，常常仍然被过去决定。

真正的突破，不只是拒绝上一代的方式，而是学习一种新的方式。

家庭场景｜“我绝对不会像我爸那样”

一个父亲小时候常被打，所以发誓绝不体罚自己的孩子。儿子进入青春期后越来越反抗，他不打，却也不知道怎样处理，于是变成完全不管。

几年后，他发现自己和父亲虽然方法相反，底层却有相似的无力感：冲突一来，他仍然不知道怎样留在关系里。

新的学习可能是明确规则、允许孩子表达不同、设定后果、冲突后再回来谈。改变不是从一个极端跑到另一个极端，而是增加关系容量。

3.3 以诺：一条没有完全断裂的线

家谱为什么重要：圣经把家庭写成时间中的故事

《创世记》第五章的家谱很容易被现代读者略过。一个名字接一个名字，看起来不像故事。

《创世记》反复使用 tôlĕdôt（“世代 / 后代”）的公式来组织故事，提醒读者：家不是只发生在一个时间点，而是跨越时间延续的实体。[1]

这意味着，圣经里的家庭问题也不是只看眼前。一个人的选择会

进入下一代的世界；而下一代的选择又会继续改变故事。

但经文并没有让“世代”变成宿命。在一长串重复的出生、年岁和死亡中，以诺突然被描述为“与神同行”。经文没有告诉我们他完成什么宏大改革，却让他成为一个不同方向的记号。

这正适合家庭转化。很多真正深的改变，并不会在第一代就看起来惊天动地。它可能只是一位父亲第一次向孩子道歉，一位母亲第一次允许成年女儿说不同意见，一个家庭第一次把长期不能说的事带到光里。

> 以诺与神同行，代表一条没有完全断裂的线。
>
> 家庭历史可以很重，却仍然可能有人在同一条历史里走出不同方向。

为什么“小改变”可能具有代际意义

家庭模式之所以具有代际力量，是因为孩子会把重复经验内化成“关系本来就是这样”。相反，当一种新的经验反复出现，它也会慢慢变成新的默认。

如果上一代从不道歉，这一代开始道歉，孩子就第一次知道权威与承认错误可以同时存在；如果上一代从不谈情绪，这一代开始说“我今天真的很害怕”，孩子就第一次知道脆弱不一定取消尊严。

这些改变在当下可能显得很小，甚至会被家人说“你想太多”。但代际转化常常就是这样开始：不是先改变所有人，而是让一种过去没

有的关系经验出现，并且重复到足以成为新的传承。

家庭场景｜第一次说“对不起”的父亲

一个父亲成长在一个大人永远不会向孩子道歉的家庭。他自己成为父亲后，也习惯用权威结束争论。

一次他误会了女儿，后来发现自己错了。他站在门口很久，最后说：“刚才爸爸判断错了，对不起。”只有一句话。

对女儿而言，这可能只是一场小小的修复；对整个家族来说，却可能是一种从未出现过的新方向。

多年以后，女儿也许不会记得争论内容，却会记得：一个有权威的人也可以承认自己错。

代际转化不总是宏大的断裂；有时，它是一种新的关系动作第一次在家里出现。

3.4 挪亚：幸存与未完成可以同时存在

方舟不是故事的终点

挪亚经历了一个难以想象的灾难。他活下来，也保存了生命。若故事停在方舟落地，我们很容易把它写成“信靠神就平安度过风暴”。

但《创世记》没有这样停下来。洪水以后，世界仍然复杂；挪亚后来醉酒，家庭再次出现羞辱和张力。我们不需要把这些细节诊断成现代心理疾病，却可以承认一个非常重要的人性事实：活过巨大压

力，不代表一个人的内在已经没有任何未完成。

这使挪亚成为一个非常有力量的家庭人物。生存是真实的恩典，未完成也是真实的人性。两者不需要互相取消。

现代复原研究也提醒我们，重大逆境以后并没有单一正常轨迹。有些人较快恢复功能，有些人持续困难，有些人的反应会随着时间变化。外在能够继续工作、照顾家庭、承担责任，并不能单独告诉我们内在是否已经安放。[2]

幸存并不等于痊愈。

生存与未完成的痛，可以同时存在。

“撑过去”为什么既是能力，也可能成为限制

华人家庭特别熟悉“撑”。上一代在困难年代能忍、能省、能扛，很多时候正是家庭能够继续的原因。把这种坚韧一概病理化，是对历史的不尊重。

问题在于，一个曾经有效的生存方式容易被变成永久规则：不要哭、不要说累、不要麻烦别人、事情过去就算了。

如果一个人从小只看见大人“撑”，他可能会把需要帮助理解成软弱。即使后来生活环境已经安全，他仍然会在最需要支持的时候说：“没事，我自己来。”

这种家庭文化常常产生非常能干的人，也产生一种不容易被看见的孤单：每个人都很负责，却没有人知道怎样接住一个不再能撑的

人。

转化并不是否定坚韧，而是扩充坚韧：真正的韧性不只是扛住，也包括知道什么时候可以求助，什么时候可以休息，什么时候需要让别人一起承担。

> 上一代的坚韧可能救了这个家；但曾经帮助他们活下来的方式，未必仍然适合下一代。

家庭场景｜“我们以前比你苦多了”

母亲听见儿子说工作压力很大，第一反应是：“你们现在条件这么好，还有什么好压力？我们年轻时什么都没有。”

母亲不是无情。她是在用自己曾经有效的生存语言鼓励孩子：不要倒下，要撑住。

儿子却可能听成：“我的痛不够资格被理解。”

新的承接不是否定母亲的坚韧，而是让坚韧多一个表达：“我们那一代很多时候只能撑；你现在如果有机会，不一定什么都要一个人扛。”

停下来想一想｜你的家最尊敬哪一种“坚强”？这种坚强有没有让某些情绪、需要或脆弱很难被说出来？

3.5 约：历史没有被取消，未来仍然被保留

洪水以后，神没有把世界恢复成洪水以前

洪水以后，神与挪亚、他的家、活物和大地立约。这个约的范围很广，指向生命本身的延续。[7]

值得注意的是，约并没有把洪水以前的世界还给挪亚。已经发生的灾难没有被删除，失去的人和旧世界也没有回来。

约所做的，是在已经发生以后，为生命保留未来。彩虹不是“从来没有下过雨”的记号，而是“雨已经下过，故事仍然可以继续”的记号。

这给家庭神学一个非常重要的方向：神的信实不等于把人生恢复到没有受伤以前。很多时候，恩典是在不可逆的历史之后，仍然让生命有下一步。

这也让“转化”比“回到从前”更准确。一个家庭经历离婚、丧亲、移民、重大疾病或长期冲突以后，最真实的更新往往不是假装结构没有改变，而是学习怎样在已经改变的现实里继续成为一家人。

> 约没有取消已经发生的历史；它为已经经过历史的人保留未来。
>
> 恩典不一定把我们带回从前；有时，它让我们在不能回去以后仍然可以向前。

约不是要求每一种关系都恢复原距离

谈“约”时，需要特别避免一种危险的误用：好像只要是家人，就必须永远保持同样的亲密、接触和责任。

圣经中的约首先讲神的信实，不是把所有人际关系都冻结成不可

改变的形式。真实家庭中，有些关系经过伤害以后可以逐渐靠近；有些则需要更清楚的边界；有些人在安全与责任尚未建立以前，只适合保持有限接触。

所以，约的方向不是“无论发生什么都必须回到原位”，而是“失败和改变不必让我们失去真理、责任、生命与未来”。

这种理解也为后面讨论饶恕、信任和重连预备空间：关系可以有方向，却不必只有一种距离。

> 有约的爱不是永远保持同一种距离，而是在不同距离里仍然忠于真理、责任与生命。

3.6 孝、牺牲与债：什么值得承接，什么需要转化

孝首先是一种关系记忆

孝在华人家庭中承载非常深的善。它提醒我们，人不是凭空出现的个体。我们受过照顾、承接语言、文化、资源和家族历史，因此对上一代有感恩和责任。

这种代际责任可以抵抗一种过度个人主义的成熟观：仿佛真正自由就是谁都不需要，所有决定只问“我想不想”。

许多华人家庭在照顾年迈父母、兄弟姐妹互助、家庭危机时展现出很强的关系韧性，正与这种代际责任有关。

所以，我们不会把孝当作需要被现代化淘汰的观念。真正需要关

心的是：孝以什么方式活在这个家里？它主要是感恩、互惠和照顾，还是越来越成为不能说“不”的压力？

孝首先提醒我：我不是自己创造自己的。

当感恩慢慢变成债

孝最容易失去生命的地方，是感恩被翻译成永远还不完的债。“我养你这么多年，你就应该……”；“我们都是为了你，你还有什么不满意？”

这些话背后可能有真实的牺牲。父母付出的时间、金钱和机会成本并不是假的。问题在于，牺牲是否只允许一种回应：顺从。

如果孩子只有按照父母期待生活，才算“没有辜负”，感恩就慢慢变成一种关系债务。成年子女做任何不同决定时，首先体验的不是责任，而是背叛。

双元孝道研究提醒我们，孝并不是单一结构。出于亲情、感恩和互惠的孝，与以权威服从为中心的孝，会形成不同的关系经验。这个区分很适合华人基督徒家庭，因为它让我们不必在“孝顺”与“做自己”之间二选一。[4]

成熟不是忘记父母的牺牲，而是让感恩不自动变成父母对孩子未来的所有权。

感恩可以很深，却不需要变成一生还不完的债。

孝可以记得我从哪里来，却不需要规定我只能停在哪里。

家庭场景｜谁来照顾妈妈

母亲年老以后需要更多照顾。家里默认大女儿最细心，也离得最近，所以医院、药物、情绪安慰几乎全部落到她身上。

弟弟们并不是完全不关心，只是说："姐姐比较会处理。"姐姐也觉得自己若提出分担，好像不够孝。

这个家庭需要的不是把孝丢掉，而是让孝从一个人的角色变成全家的责任。大家可以具体谈：谁负责医疗沟通，谁负责财务，谁固定陪伴，谁在紧急时补位。

孝如果只靠最懂事的人承担，最后既耗尽那个人，也让其他人失去学习照顾的机会。

"牺牲"什么时候成为控制

牺牲是家庭爱的真实部分。很多父母真的放弃过自己的机会，把资源留给孩子。问题不是牺牲，而是牺牲是否被不断拿来决定别人应该怎样活。

当一个人说"我都是为了你"，这句话可能是爱，也可能成为关系关闭器。因为孩子若表达不同，就像是在否定父母整段人生。

真正成熟的牺牲允许自己有哀伤：我为你放弃了某些东西，这确实有重量；我也承认，那是我当时作出的选择，不能要求你用整个人生偿还。

这并不让孩子免于责任。成年子女仍然需要学习感恩、照顾、沟

通和承担。但责任与债不同：责任可以讨论，债则永远没有终点。

> 牺牲若只能用服从来偿还，爱就容易从礼物变成债务。

3.7 迁移、语言与“回不去的家”

移民家庭为什么常常像活在两个时间里

对移民、留学、跨国婚姻和第三文化家庭来说，“家”常常被拆开：父母的语言是一种，孩子最自在的语言是另一种；父母对孝的理解来自一个社会，孩子的同龄文化来自另一个社会；家庭住在美国、加拿大、澳洲或欧洲，祖父母却仍然在亚洲。

这种家庭常常像活在两个时间里。父母的价值形成于移民前的社会经验，孩子的身份却在移民后的环境里发展。

于是，同一个行为可能被完全不同地解释。父母认为“问很多”是关心，孩子认为是不尊重隐私；父母认为孩子“太西化”，孩子则觉得自己只是用身边所有人都在使用的方式表达独立。

文化适应家庭距离的研究指出，代际文化与沟通差异可能与家庭疏离和心理困扰相关。但我们需要谨慎，不把文化差异本身病理化。真正重要的是：这个家有没有能力翻译彼此？[5]

> 很多跨文化家庭不是没有爱，而是爱已经失去了共同的翻译。

传承不是复制：为什么下一代也参与定义“我们是谁”

传统文化传承很容易被想象成一条单向道路：父母把文化交给孩子，孩子负责保存。

可是，真实移民家庭更像共同协商。父母会因为孩子的问题重新理解自己的文化，孩子也会选择性地承接某些价值，并用新的形式表达。

华裔美国家庭的纵向研究显示，父母的双文化社会化期待与亲子文化冲突会在时间中相互影响。这提醒我们，父母的文化期待本身也可能在关系中调整。[6]

因此，孩子选择不同的表达方式，不一定表示传统失败；有时，那正是文化在新环境中继续活着的方式。

忠于传承，不等于原样复制传承。真正有生命的传承，会问：什么值得继续？什么需要重新翻译？什么可以用新的形式保留？

忠于传承，不等于原样复制传承。

家庭文化不是父母单向交给孩子的一件东西；下一代也会参与家庭怎样重新理解文化。

家庭场景｜孩子不愿意说中文

父母把孩子不愿说中文理解成拒绝家庭：“你连自己的语言都不要了。”孩子则觉得每次说错都会被纠正，于是干脆不开口。

如果语言只承担忠诚考试，孩子越怕错，越难靠近。另一种方式可能是把语言重新变成关系：一起做饭时教一道菜的名字，讲祖父母

年轻时的故事，允许孩子用英文回应。

传承不是只靠纠正。很多时候，人愿意承接，是因为他先在这份文化里感到自己有位置。

“回去”为什么不一定解决归属

很多移民家庭会想象：孩子回亚洲住一阵子，就会更懂文化；父母退休回原居地，就会重新有归属。这样的经验有时非常有帮助，但“回去”并不总能恢复原来的家。

因为时间已经改变了人，也改变了地方。离开以后，原来的家继续变化，离开的人也在新的环境里改变。

这就是为什么离散与迁移的经验常带着复杂哀伤：一个人可能同时属于两个地方，也同时在两个地方都不完全属于。

《创世记》中的古代迁移、寄居与现代移民当然不是同一种社会经验。但它们都让我们看见一个共同的人性问题：当土地、语言、家庭和归属不再完全重叠时，人需要重新学习“家”是什么。

有些人的故事以回来结束；有些人的故事，却需要学习怎样在没有完全回去的地方继续属于。

有些人的故事以回来结束；有些人的故事，却需要学习怎样在没有完全回去的地方继续属于。

一个家庭继续成为自己，并不要求它永远保持同一种形式。

3.8 从“承接”到“选择”：这一代可以做什么

不是全盘接受，也不是全盘拒绝

当一个人开始看见家庭历史，常会经历两个极端。一个极端是忠诚：“父母都是为了我，我没有资格批评。”另一个极端是切割：“这些都是他们的问题，我什么都不要。”

真正成熟的承接比这两个选择更困难。它需要同时说：我收到很多礼物；我也收到一些重量。我要为自己怎样继续负责。

有些东西值得保留：勤奋、互助、敬老、节俭、家族记忆、信仰传统。有些东西需要转化：羞辱式比较、不能说不、用沉默惩罚、让最懂事的人承担所有情绪。

我们不需要用否定上一代来证明自己自由，也不需要用复制上一代来证明自己感恩。

继承，不等于复制；改变，也不等于背叛。

第三章的整合：承接是一种有意识的选择

把代际影响、以诺、挪亚、约、孝与移民这些线索放在一起，我们会看见：家庭历史并不只是背景，它会进入我们今天怎样爱、害怕、工作、花钱、照顾和选择。

但家庭历史也不是命运。以诺提醒我们，一条受伤的世代里仍然可以有新的方向；挪亚提醒我们，活下来和未完成可以同时存在；约提醒我们，历史不能被删除，未来仍然可以被保留；文化分辨则提醒

我们，转化不是把传统丢掉，而是让传统重新回到它原本想保护的生命。

承接真正成熟的地方，不是“我跟上一代一样”，也不是“我跟他们完全不同”，而是我越来越清楚：哪些我愿意带下去，哪些我愿意在这一代停下来，哪些我愿意用新的方式继续。

一个家庭的未来，常常就在这些看似很小的选择里慢慢改变。

这一代不需要否认过去，才能开始一个不同的未来。

停下来想一想｜如果你要给下一代保留三样来自你家庭的礼物，你会选什么？如果有一个模式可以在你这一代停止，你最希望是哪一个？

第四章｜建家的道路：在爱、责任与自由之间

当我们开始分辨什么值得承接、什么需要转化，下一个问题就出现了：在不确定的未来里，我们怎样建家而不让焦虑变成控制？第三章处理“我从哪里来”，第四章则更集中处理“我怎样带着这些历史，去建立今天的关系”。

亚伯拉罕的家庭故事很长。它不是一次信心考试，而是一段不断经过离开、等待、绕路、失去、承诺和重新信靠的关系历史。

这很像真实家庭。很少有人一次就学会怎样成为丈夫、妻子、父亲、母亲或成年子女。我们通常是在生命不同阶段重新遇见同一个问题：当我很爱，却不能控制结果时，我要怎样继续在关系里？

《创世记》中的亚伯拉罕既有信靠，也有焦虑；既有顺服，也有试图掌握未来的时候。这样的复杂使他的故事特别适合家庭阅读，因为真正的成熟很少是“从此以后都做对”，而是在一次又一次面对限制时，逐渐学习怎样不让恐惧替自己决定。

接下来，我们从等待谈到控制，从夏甲看家庭权力，从以撒思考爱与不占有，再进入分化、界线、距离与成人关系。目的不是把古代故事现代化，而是让经文中的张力与今天家庭真实的心理和文化经验彼此照亮。

4.1 等待：当未来迟迟不肯来到

等待不是空白，它会改变人的内在

亚伯拉罕和撒拉等待孩子。应许已经出现，时间却不断过去。等待越长，期待就越容易和焦虑缠在一起。[1]

人面对不确定时，会自然寻找掌控感。心理上，这是一种很普遍的保护：如果我不知道结果，我至少可以做点什么。于是，有些人更努力，有些人不断分析，有些人开始催促别人，有些人预先想最坏的情况，好让自己不要措手不及。

家庭里很多控制并不是从权力欲开始，而是从焦虑开始。父母反复问孩子申请进度，可能是因为害怕孩子错过机会；妻子不断确认丈夫有没有做决定，可能是因为长期不确定让她失去安全感；成年子女坚持父母一定要按自己的医疗安排，也可能是因为面对父母衰老太无力。

理解控制背后的焦虑，并不是替控制开脱。它只是让我们更准确地处理问题：如果只要求一个人“不要控制”，却没有帮助他面对那个无法控制的恐惧，旧模式很容易换一种形式回来。

> 等待不只是考验耐心；它会显露我们在不能控制未来时，怎样继续爱。

华人家庭为什么特别容易把“安排好”理解成爱

很多华人家庭对未来有很强的规划意识：教育路径、职业、婚

姻、住房、养老，都被看作家庭共同责任。这样的规划常常来自现实主义，而不是单纯控制。[4]

上一代可能深深知道机会有多稀少，所以会把“不要走弯路”当作爱；父母替孩子搜集学校、职业、买房资讯，是因为他们真心希望孩子少吃一点苦。

问题出在，安排若越来越细，就容易把别人的生命变成自己必须完成的计划。当孩子选择不同，父母不只觉得意见不合，还可能体验为自己的照顾被拒绝。

文化转化不是要求父母不再计划，而是把计划从“替你决定”变成“帮助你拥有选择”。

关心未来，不等于拥有未来。

家庭场景｜研究所申请

父亲替女儿列好十所学校、截止日期和专业排名。女儿说自己想先工作一年，父亲立刻说：“你现在不申请，以后就没有动力了。”

父亲看到的是风险，女儿感受到的是自己的判断从一开始就不被信任。

如果父亲能说：“我真的担心你以后后悔，所以我会忍不住帮你规划。你愿意告诉我，为什么现在工作一年对你这么重要吗？”两个人就从控制进入讨论。

计划仍然可以存在，但决定开始回到应该承担后果的人手里。

停下来想一想｜当你最想替家人“安排好”时，你最害怕发生什么？

那个害怕是不是比你表面说出来的理由更深？

4.2 夏甲：当家庭为了未来，把代价放到另一个人身上

不要把夏甲变成“错误方案”的象征

撒拉与亚伯拉罕通过夏甲寻找后裔，在古代社会结构里并非不可理解。可是，若只把这段故事讲成“他们缺乏信心，所以用了错误方法”，很容易让夏甲消失。

夏甲不是一个抽象方案。她是一个处在权力不对等位置里的真实人物。她的身体和未来被放进另一个家庭解决不确定性的安排中。

这一点对家庭系统阅读非常重要。很多家庭在压力下，会无意中让某一个人承担整个系统的焦虑：长子负责经济，长女负责照顾，最成功的孩子负责“给家里争气”，最安静的人负责保持和平。

这种安排一开始可能看起来很有效。问题是，谁在付代价？一个系统如果只能靠某个人不断牺牲才能维持稳定，稳定本身就需要被重新检视。

一个家庭解决问题的方式，不应该把另一个人变成代价。

权力不对等时，“同意”为什么需要更谨慎

现代家庭里并不是所有决定都发生在平等权力中。父母与未成年孩子、雇主与移民员工、经济完全依赖的一方与掌握资源的一方，都

存在不同程度的不对等。

这意味着，家庭谈“大家都同意”时，需要问得更深：这个人真的可以说不吗？如果他说不，会失去什么？

例如，儿媳“自愿”辞职照顾老人，可能真的是出于爱；也可能是因为整个家庭都默认“媳妇比较应该”。表面上没人强迫，实际却没有真正可行的第二个选择。

心理与伦理上的成熟，需要让隐藏的权力变得可见。只有当一个人可以说不，才更能知道他的“愿意”有多少自由。

真正的同意，不只是没有人说“不”，而是这个人真的有说“不”的空间。

家庭场景｜“反正你工作比较灵活”

父亲中风后，需要长期复健。家里自然把陪诊和日常照顾交给小女儿，因为她的工作可以远程。

哥哥姐姐都说：“你比较方便，我们以后会补贴你。”小女儿一开始答应，几个月后却越来越疲惫。

她不是不孝。问题在于，便利慢慢变成了义务，而其他人的责任变成了金钱补偿。

家庭可以重新谈：哪些是她愿意承担的，哪些需要轮替，是否能请外援。照顾仍然存在，但不再以一个人的消耗来换取全家的稳定。

4.3 绕路与控制：为什么人越害怕失去，越容易抓得更紧

焦虑会缩短我们的选择

人在焦虑中会倾向使用最熟悉、最能立刻降低不安的方法。父母焦虑时更容易催促，配偶焦虑时更容易追问，成年子女担心父母健康时更容易接管。

这些行为短期常有效。孩子被催后交了申请，配偶被追问后给了答案，父母被接管后按时吃药。正因为有效，控制更容易被强化。

但长期代价是，另一个人越来越少练习承担自己的责任。父母越代办，孩子越不主动；孩子越不主动，父母越确定“没有我不行”。循环因此越来越稳。

成熟的帮助需要忍受一点低效率。让别人自己做，可能比较慢，也可能做得不像我们想要的那样好。但如果所有责任都被最能干的人抢走，其他人就永远没有机会长出容量。

控制常常提供短期安心，却可能偷走长期成长。

家庭场景｜爸爸总是替儿子收尾

大学生儿子常忘记缴费或填表。父亲每次都会在截止日前替他处理，因为“不然真的会出事”。

父亲越来越生气：“他一点责任感都没有。”儿子则越来越依赖父亲提醒。

一个新的做法可能是：父亲明确告诉他重要截止日期，但不再替他完成。如果真的错过，儿子需要承担后果。

这会让父亲更焦虑，因为他必须看着孩子可能犯错。可是，责任真正回到儿子身上，成长才有机会开始。

4.4 献以撒：爱怎样学习不占有

先守住经文：这不是现代育儿寓言

《创世记》二十二章首先是一段关于亚伯拉罕、以撒、应许与信靠的试验叙事。经文一开始就告诉读者这是“试验”，整个故事的神学张力也与神先前关于以撒的应许有关。[2]

因此，我们不会把它直接翻译成“父母要学会放手孩子”，也不会把以撒当成现代自主性的象征。

然而，这段故事确实把亚伯拉罕带到一个极端张力：他所爱的儿子，也是他对未来盼望最具体的承载者。若以撒失去，应许如何继续？

正因为这个张力，现代父母读这段故事时，可以被邀请思考一个关系问题：当孩子承载了我太多对未来的盼望时，我还能不能爱他，而不要求他替我保证未来？

父母爱孩子，并不意味着父母拥有孩子的未来。

孩子什么时候会变成父母“未来的载体”

父母期待孩子成功本身不是问题。问题在于，孩子是否开始承担父母过多的意义。

有些父母会说：“我们这一生都是为了你。”这句话可以表达深厚牺牲，也可能让孩子感觉自己的决定不再只是自己的决定，而是在决定父母这一生值不值得。

孩子若选择一个较低收入的职业、晚婚、不婚、搬远、改变专业，父母体验到的可能不仅是不同意见，而是自己多年想象的未来突然消失。

这就是为什么“放手”会带着哀伤。父母需要失去的，不是孩子本身，而是自己原来想象过的那个孩子未来。

成熟不是没有期待，而是允许现实中的孩子逐渐取代想象中的孩子。

有时候，父母真正需要放下的不是孩子，而是自己替孩子写好的未来。

家庭场景｜从医生到社会工作

儿子成绩一直很好，家里从小默认他会读医学院。大学毕业前，他告诉父母自己决定申请社会工作。

父亲非常失望：“我们为你付出这么多，你为什么选一条这么辛苦又赚不到钱的路？”

父亲真正失去的，不只是一个职业选项，而是多年关于孩子安全、

地位和家庭荣耀的想象。

他可以继续表达担心，却也需要慢慢区分：“我害怕的未来”和“儿子必须活的未来”不是同一件事。

放手不是不爱，而是不把爱变成所有权

现代家庭语言常把“放手”说得很轻，好像孩子长大以后父母只要学会退后。真实经验却复杂得多。

父母之所以难放手，通常正因为爱得深。孩子的选择会触碰父母的希望、恐惧、身份和牺牲记忆。

所以，真正成熟的放手需要哀伤。父母可能要承认：“我真的希望你走另一条路，我也真的会难过。”这比假装完全无所谓更真实。

但爱若成熟，就能够让另一个人的自由存在，即使这自由带来失望。

对基督徒家庭而言，这也是信靠的一部分：我可以尽责任，却不是孩子生命的最终掌控者。

放手不是因为爱变少了；有时候，正因为爱仍然很深，放手才会带着哀伤。

我不能替你活这段人生，但我愿意继续爱你。

停下来想一想｜你对孩子、伴侣或父母是否有一个很难放下的“理想未来”？如果那个未来不发生，你最深的失落会是什么？

4.5 分化：不是远离，而是带着自己留在关系里

分化不是西方式个人主义

家庭系统理论用“分化”描述一种关系能力：我可以和重要的人保持连接，同时不完全被他们的焦虑、期待或情绪吞没。[3]

这个概念进入华人家庭时需要谨慎。若把分化等同“独立”“搬出去”“少来往”，很容易把一种西方个体主义生活方式误当成成熟标准。

真正的分化并不要求关系变远。一个人可以住得很远，却每天被父母一句话决定情绪；也可以住得很近，却能够温柔而清楚地表达不同。

更准确地说，分化关心的是：我能不能在关系里保持自己的思考与责任，又不需要通过断绝或反抗证明自己存在。

成熟不是“我谁都不需要”，而是“我可以爱你，也可以不同意你”。

> 分化不是离家越远越成熟，而是越来越能够带着自己留在关系里。

为什么父母的失望会让成年子女这么痛

很多成年子女明明已经经济独立，却仍然极度害怕父母失望。原因通常不只是依赖。

在重视代际连结的文化里，父母的认可本身具有身份意义。一个人不只是“自己过得好”，也希望自己是一个让家里放心、让父母觉得

值得的孩子。

因此，父母一句“你变了”可能比一般批评更有力量。它触碰的是归属：如果我不再符合你熟悉的样子，我还属于这个家吗？

分化的工作不是让这种痛消失，而是让一个人学会在失望中仍然保持关系判断。我可以听见你的难过，却不必立刻撤回自己的决定；我也可以承担自己决定的后果，而不是把责任推给“你不理解我”。

> 成熟不是没有父母的声音，而是父母的声音不再成为我唯一的声音。

家庭场景｜“你变得太美国了”

女儿告诉父母，她和丈夫决定婚后先不生孩子。母亲说：“你现在越来越像美国人，完全不顾家庭。”

女儿很生气：“你就是控制。”两边立刻进入文化对抗。

如果女儿能说：“我知道你把生孩子和家庭延续看得很重要。我听见你很失望。但这件事需要由我们夫妻承担后果。”

母亲也许仍然不同意，但关系里出现一个新结构：不同不再自动等于离开。

4.6 界线：不是把人挡在外面，而是让责任回到正确的位置

界线为什么常被误解

“界线”近年成为很流行的词。有时它被理解成“我不舒服，所以你不能这样”；有时又被长辈听成“现在的孩子都不要家人了”。

真正的界线不是控制别人，而是说明自己会怎样回应。它不说“你不准生气”，而说“如果谈话开始辱骂，我会先离开，等大家稳定后再谈”。

界线也不是免除责任。一个成年子女不能用“这是我的界线”拒绝一切合理照顾；父母也不能用“我是你父母”要求无限进入孩子生活。

好的界线把责任放回正确位置：我的情绪由我负责，你的选择由你负责；我们可以彼此影响，却不需要彼此接管。

成熟界线不是控制别人，而是清楚自己怎样参与关系。

界线需要问四个问题

第一，这条界线保护什么？是安全、时间、身体、婚姻、情绪容量，还是只是避免不舒服？

第二，它要求谁承担什么？健康界线不会把所有代价都丢给另一个人。

第三，它有没有留下关系可能？有些界线必须非常明确甚至长期中断联系；另一些则可以保留重新谈的空间。

第四，权力是否对等？对暴力、胁迫或严重控制的关系来说，安全必须优先，不能把“双方都要沟通”当作对等责任。

这些问题帮助我们避免把界线神圣化。界线是工具，不是终点。

它服务的是更真实、更安全、更负责任的关系。

家庭场景｜每晚都要视讯

母亲习惯每天晚上和已经结婚的儿子视讯。儿媳越来越觉得夫妻没有自己的空间。儿子夹在中间，不敢减少次数。

如果儿子突然说："以后不要每天打了，这是我的界线"，母亲很可能体验成拒绝。

更有关系感的做法是："我知道我们以前每天都聊，对你来说这是亲近。我结婚以后需要把晚上留一些时间给我们夫妻。我们改成每周三次，周末再多聊一点。"

界线不是把母亲推出去，而是承认新的婚姻需要新的空间。

4.7 距离：有时候关系更新不是更靠近

离开也可能是一种停止伤害的方式

许多家庭书谈和好时，默认最终目标是恢复亲近。但真实关系并不总是这样。

《创世记》里有些关系通过重新靠近得到更新，也有些通过建立距离停止冲突继续扩大。雅各与拉班最后立下边界，就是一个重要例子。[6]

这并不意味着所有冲突都应该疏远，也不意味着离开自动成熟。有人用断联惩罚别人，有人则需要距离才能重新有安全。

关键不是距离本身，而是距离在做什么：它是在报复，还是在保护？是在逃避责任，还是在停止一种无法继续的伤害模式？

圣经中的关系更新，并不总是表现为距离消失。

有时候，新的距离本身就是关系停止继续受伤的一部分。

对存在暴力或胁迫的关系，安全不能被属灵语言覆盖

任何关于饶恕、孝顺、婚姻委身或家庭合一的教导，都必须守住安全底线。[5]

如果关系里存在暴力、威胁、强迫、严重控制或持续虐待，要求受伤者“先顺服”“不要拆散家庭”“要学会饶恕”都可能增加危险。

这不是说安全比信仰重要，而是说保护生命与真理本身就是信仰责任的一部分。

真正的和好需要真实、责任和可以被观察到的改变。没有这些条件时，距离可以是一种必要的保护，而不是属灵失败。

> 任何关于饶恕、孝顺或委身的语言，都不能要求一个人回到仍然不安全的关系里。

4.8 建家是一生反复回返的过程

家庭每进入一个阶段，都需要重新调整关系

“离开、给予、委身”可以继续描述建家的动作；把它们放进更完

整的发展框架时，我们还需要看见：离开旧位置、接受限制、哀伤失去、重新分配责任，并再次选择怎样留下。

孩子出生，夫妻关系会改变；孩子青春期，父母需要从管理转向协商；孩子成年，家庭中心再次移动；父母老去，成年子女会面对新的照顾责任。

很多冲突并不是家庭突然失败，而是旧的关系结构没有随着生命阶段更新。一个十岁的孩子需要的父母方式，到了二十五岁就可能变成控制；一个年轻父母需要长辈帮助，几年后却可能需要更多自主。

家庭成熟不是找到一个永远有效的结构，而是能够在变化中重新谈责任、距离和爱。

一个家庭可以忠于彼此，却不必永远保持同一种形式。

第四章的整合：爱、责任与自由需要同时存在

把这些线索放在一起，我们从等待看见控制，从夏甲看见权力，从以撒看见放手，也从分化进一步走到界线与距离。

它想表达的核心很简单：爱如果没有自由，容易变成控制；自由如果没有责任，容易变成逃避；责任如果没有爱，容易变成负担。

成熟的家庭需要三者同时存在。父母可以关心，却不拥有；成年子女可以选择，却承担后果；家人可以靠近，也可以在需要时调整距离。

神学帮助我们记得，人最终属于神，而不是属于父母的计划；心

理学帮助我们看见焦虑怎样变成控制；文化理解则帮助我们尊重华人家庭对责任、牺牲与代际连结的重视，同时寻找更有自由的表达。

建家不是把所有人固定在正确位置，而是让每一个人越来越能够在爱里承担自己的位置。

> 爱不是替另一个人活；爱是帮助彼此更有能力承担自己的生命。

停下来想一想｜在你的家庭里，哪一种爱最容易变成控制？哪一种“自由”又最容易变成逃避责任？如果两者都需要调整，你愿意从哪一步开始？

第五章｜新一代的家：当爱、比较与成就纠缠在一起

家庭建立以后，下一代会在其中学习自己是谁、谁更有位置、怎样得到祝福。于是，爱、差异、比较与成就开始进入身份的形成。第四章谈父母怎样放手；第五章进一步看见，孩子也在这些关系里形成自己争取、承接或隐藏身份的方式。

雅各的故事从出生就带着竞争。以撒爱以扫，利百加爱雅各。爱是真实的，偏爱也是真实的。孩子很容易从这样的家庭气候里学到一个危险的关系逻辑：爱不是没有，而是有位置；位置不是没有，而是可能不够。[1]

当归属感被经验为稀缺，孩子会发展不同策略。有的人抢在前面，有的人特别乖，有的人变得最优秀，有的人干脆表现得什么都不在乎。外在行为不同，底下却可能都在问同一个问题：我有没有位置？

沿着雅各的故事，我们会更深入地看兄弟姐妹差异、父母比较、争气、懂事、三角化、假我、离家后仍会延续的关系模式，以及雅博渡口的新名字。心理学帮助我们理解这些机制；华人文化帮助我们看见它们为什么容易与孝、成就和家庭荣誉缠在一起；神学则把问题带回更深的一层：祝福究竟是靠抢来、证明来，还是可以被领受？

5.1 差异不是问题：问题是差异怎样被解释

兄弟姐妹不可能被完全一样地对待

兄弟姐妹从来不会完全一样。年龄、性格、能力、健康、发展阶段和现实需要不同，父母不可能用完全相同的方式回应每一个孩子。

因此，“差别对待”本身并不等于偏心。一个有特殊医疗需要的孩子可能得到更多时间；一个高中生和一个小学生也不可能拥有相同的自由。

研究兄弟姐妹差别对待的元分析提醒我们，真正需要留意的不只是客观差异，也包括孩子怎样理解这些差异。孩子会问：为什么他可以，我不可以？为什么她被保护，我被要求？为什么哥哥犯错只是提醒，我犯错就被说成不懂事？[2]

当差异有清楚、可理解的理由时，孩子比较容易接受；当差异长期和价值判断绑在一起，孩子就容易把待遇差异理解成“谁比较重要”。

所以公平不等于完全一样。公平更接近：每个人的需要可以不同，但差异不会自动变成谁更值得被爱。

公平不等于完全一样。

看见孩子不同，不等于把孩子排成高低。

家庭场景｜哥哥为什么总要让弟弟

两个孩子争玩具，父母习惯说："你是哥哥，你让一下。"哥哥从小就听懂事、要照顾弟弟。

偶尔一次让步不是什么大问题；但如果"你是哥哥"长期成为所有冲突的结论，哥哥可能慢慢学到：弟弟的需要比较有资格，我的需要比较应该被放下。

更平衡的处理可以是："你是哥哥，不代表你的需要不重要。我们来看看这次是谁先拿、怎么轮流。"

长幼秩序仍然可以教责任，却不必让长子的需要永久失去位置。

公平感为什么比"父母觉得自己很公平"更复杂

父母常会说："我对你们都一样。"可是孩子未必这样经验。

Loeser 等人的研究显示，孩子对差别对待是否公平的判断，与嫉妒和适应有关系。也就是说，父母的意图和孩子的解释之间可能存在距离。[3]

这并不表示父母必须满足每个孩子的主观感受。成熟的家庭不是谁觉得不公平就马上改变，而是愿意解释理由、听见孩子怎样理解，并在必要时修正。

父母可以说："你妹妹今天得到更多帮助，是因为她身体不舒服，不是因为她比较重要。"这种解释不是多余，而是在帮助孩子把待遇差异和价值差异分开。

公平不是假装孩子都一样；公平是不让差异决定谁更值得被

爱。

停下来想一想｜你小时候在家里最常被放在哪个位置：懂事的、成功的、麻烦的、最需要照顾的，还是最不像别人的？

5.2 “争气”：当成就变成关系语言

争气为什么不是单纯的成绩压力

“争气”是一个非常有华人关系色彩的词。它不只是个人成功，也带着一种代际回应：父母为我付出了，我希望自己的生命让他们觉得值得。

这份愿望可以很美。它包含感恩、责任、家庭荣誉和“不让他们失望”的心。

问题出现在，争气越来越依赖比较和羞耻来维持。孩子不再只是希望做得好，而是害怕成为那个“让家里丢脸的人”。

当成就承担过多关系功能，它就不再只是成就。考试、学校、职业开始同时决定一个人是否懂事、是否孝顺、是否值得父母放心。

这就是为什么一些看起来“很成功”的孩子，内在仍然长期活在不够好的感觉里。因为他们追求的不是一个目标，而是一种关系安全。

“争气”本身不一定是问题。

真正需要分辨的是，我们是在帮助孩子长出能力，还是越来越需要用“你不如别人”来逼出能力。

比较式羞耻为什么特别有力量

中国青少年的纵向研究显示，父母使用“不利社会比较”来引发羞耻、推动孩子改进，与后来较低的能力感满足和生命意义感相关。[4]

这项研究的重要之处，不只是再次证明“比较不好”，而是帮助我们理解机制：当孩子反复听见“你看别人”，他可能越来越把能力理解成相对排名，而不是可以成长的实际能力。

更值得注意的是，越重视亲子互惠关系的孩子，并不一定越不受影响。恰恰因为父母的话很重要，这些话也更有重量。

因此，父母真心“为你好”与孩子真的受伤，可以同时成立。好的动机不能自动保证表达方式带来好结果。

> 一个孩子越珍惜与父母的关系，不代表比较和羞耻对他影响越小；有时候，正因为父母的话很重要，那些话也更有重量。

家庭场景｜“别人家的孩子”

母亲看到儿子大学毕业后还在找方向，忍不住说：“你看王阿姨的女儿已经进大公司了，你怎么还不知道自己要什么？”

母亲想推动他，儿子却更不敢说自己其实很迷茫。

比较没有让他更有方向，只让他更需要隐藏没有方向。

另一种方式可以是：“我知道你现在还不确定，我会担心。我们可以一起讨论选择，但我不想用别人来决定你的价值。”

当父母的牺牲进入成就压力

华人家庭的成就压力常常和牺牲记忆绑在一起。父母会说："我们来到这个国家就是为了你们。""我们自己舍不得花，就是希望你读好学校。"

这些话可以是事实，也可以是爱。但如果每一次孩子选择不同，都要重新面对"我们为你牺牲了多少"，成就就会变成偿债。

孩子于是很难知道：我是真的想走这条路，还是我必须用这条路证明父母的牺牲有意义？

这里不是鼓励孩子否认父母的付出，而是把感恩与人生选择重新分开：我可以深深感谢你，同时承认我的人生不能成为你牺牲的回报项目。

感恩可以进入选择，但不应该吞掉选择。

5.3 以扫的一碗汤：当眼前的需要压过未来

不要只把以扫写成"没有远见"

以扫用长子名分换食物的故事常被讲成短视和轻看祝福。经文确实对他的选择有负面评价。

但从人的经验看，这个场景也提醒我们：人在极度疲惫、饥饿、压力或失望中，时间视野会缩短。眼前的缓解会变得比遥远的未来更真实。

这不是替错误选择免责，而是让家庭教育更贴近真实。一个长期焦虑的青少年，常听不进去“你要为十年后想”；一个耗竭的成年人，也可能做出只求当下脱离痛苦的决定。

如果家庭只不断讲未来，却不承认眼前的痛，孩子会觉得自己被要求用理性压过身体和情绪。

成熟不是放弃未来，而是先帮助一个人从当下的压力中恢复足够容量，才能重新看见未来。

> 一个人看不见未来时，未必是不在乎未来；有时，是眼前已经太重。

家庭场景｜高中生说“我不想读了”

一个高中生连续几个月睡不好，成绩下滑，突然告诉父母：“我不想读大学了。”

父母很震惊，开始列举将来没有学历的后果。孩子却越来越关闭。

更有帮助的第一步可能不是立即讨论大学，而是问：“你现在是不是已经累到连未来都不想想了？”

当身体和情绪有一点恢复，未来才重新变得可以谈。

5.4 祝福之夜：当真实的自己好像得不到祝福

雅各穿上别人的衣服

利百加安排雅各冒充以扫取得祝福。这个家庭早已被偏爱和位置

竞争塑形，所以欺骗不是突然出现的陌生行为，而是一个在关系不安全中越来越可想象的策略。

雅各穿上哥哥的衣服，用别人的声音和身份进入父亲面前。这一幕特别容易触碰现代家庭经验：如果真实的我不够被爱，我会不会开始成为那个“比较容易被祝福的人”？

有的孩子学会成绩好，有的学会永远懂事，有的学会幽默，有的学会坚强。能力本身没有问题；问题是，当这些能力成为我唯一可以被爱的版本。

这时，一个人不是简单“虚伪”。他可能真的已经不知道，在没有这些表现时，自己还能不能留在关系里。

> 如果真实的自己似乎没有机会得到祝福，我们就很容易开始扮演一个更容易被爱的自己。

“假我”（False Self）：不是虚伪，而是保护

温尼科特所说的“假我”（False Self）很容易被误解成“假面具”。其实，他所描述的核心是顺应：一个人为了适应环境、保护更脆弱的真实经验，而逐渐形成一种对外可运作的自己。[5]

一定程度的社会适应当然是健康的。礼貌、克制、体谅、按场合调整表达，都不是问题。

真正需要留意的是：一个人是否只有在压住自己时才能留在关系里。如果“别人喜欢我”长期依赖我没有需要、没有不同意见、不让人

失望，适应就可能开始侵蚀真实感。

这种人常常外在非常好相处，却在亲密关系里不知道自己真正想要什么。

适应别人，不一定意味着失去自己；但如果一个人只有在压住自己时才能留在关系里，适应就可能开始侵蚀真实感。

一个人最深的孤单，有时不是没有人喜欢他，而是别人喜欢的那个自己，不完全是真的自己。

“懂事”什么时候开始和“假我”相遇

懂事可以是一种真正的成熟：会看见别人、愿意承担、知道场合。

但如果家庭只有在孩子不麻烦、没有情绪、成绩稳定时才特别肯定“你懂事”，懂事就可能变成一种适应性身份。

孩子会越来越擅长回答“没关系”“都可以”“我自己来”。久而久之，他连自己也分不清：我是真的没关系，还是我不敢有关系？

转化不是鼓励孩子变得任性，而是让体谅别人和知道自己同时存在。

真正成熟的懂事，不是没有自己，而是在有自己的同时仍然看得见别人。

家庭场景 | “你想吃什么？”

全家去餐厅，父母问女儿："你想吃什么？"她每次都说："都可以，你们决定。"

家人觉得她好相处。后来伴侣问她真正喜欢什么，她却常常答不出来。

这不是因为她没有偏好，而是她很早就学会：不提出需要，关系最轻松。

她要学习的，不是忽然凡事坚持，而是从小选择开始："今天我其实想吃面。"

5.5 当成人冲突进入孩子之间：三角化与联盟

孩子为什么会被拉进大人的关系

孩子不是出生在一个没有历史的家庭里。父母之间已经存在的失望、联盟、偏爱与未处理冲突，会构成兄弟姐妹关系的背景。

家庭系统研究把孩子被卷入父母冲突、感觉夹在中间或需要选边的过程称为"三角化"（triangulation）。[6]

不是孩子偶尔帮父母传一句话就叫三角化。真正需要留意的是，他是否逐渐被放到原本应该由成人彼此处理的位置。

例如，母亲对父亲失望，却经常对女儿说："还好有你理解我。"女儿会感到自己特别亲近母亲，却也可能慢慢把父亲看成家庭问题的一方。

这种联盟常常不是有意识操控。它更像大人因为关系里太孤单，而把孩子拉来承受自己需要的安慰。

> 当父母之间的冲突把孩子卷进去，孩子可能开始承受原本属于成人关系的张力。

家庭场景｜“你去劝你爸”

父母冷战时，母亲常对儿子说：“你爸爸最听你的，你去跟他说。”

儿子一开始觉得自己很重要，因为只有他能让家里恢复和平。

久而久之，他却变得非常焦虑：如果父母关系不好，好像是自己没有做够。

更成熟的结构是父母自己处理冲突，不把孩子变成传话人。孩子可以知道家里有困难，却不需要成为婚姻的调解者。

三角化怎样影响兄弟姐妹

当一个孩子与父母中的某一方形成特殊联盟，另一个孩子可能被放到不同位置。兄弟姐妹关系因此不只是两个人之间的关系，也承载成人关系的影子。

研究显示，三角化、孩子对父母差别对待的知觉与兄弟姐妹温暖程度之间可能彼此关联。

因此，一个家庭若只处理孩子之间“为什么总吵架”，却不看大人之间是否已经把孩子分成不同阵营，常常很难真正改变。

孩子最难承受的，有时不是父母有分歧，而是他觉得自己必须决定站在哪一边。

大人的冲突有时不会只留在大人之间；它可能慢慢改变孩子怎样看父母，也改变兄弟姐妹怎样看彼此。

5.6 离家以后：为什么模式会跟着人走

地理距离不等于心理自由

雅各得到祝福以后必须逃走。他离开原生家庭，却没有因此马上离开熟悉的关系方式。在拉班家里，他再次进入欺骗、竞争、协商和位置争夺。

这不是简单的报应叙事。更像一种关系回声：我们学会怎样活在关系里，往往会把同样的策略带到新的关系。

很多成年子女搬到另一个城市、结婚或移民以后，才发现距离并没有自动改变模式。母亲一皱眉，自己仍然立刻紧张；伴侣一沉默，就像回到童年；工作上遇到权威，身体先进入熟悉的讨好或反抗。

改变因此不只是“离开那个环境”，而是逐渐能在新的环境里做出不同反应。

离开一个地方，不等于已经离开一种关系模式。

为什么我们会重复自己最不喜欢的东西

人不是故意要重复旧模式。很多时候，熟悉本身就带着一种可预

测性。

一个从小习惯高冲突的人，反而可能觉得平静关系“没感觉”；一个从小靠讨好维持安全的人，遇到真正尊重自己界线的人时，可能不知道怎样回应。

重复不是命运，但它提醒我们：改变需要新的经验，不只是新的想法。

当一个人在新的关系中反复经验到：我说不同意见，对方没有离开；我表达需要，关系没有崩溃；我犯错，仍然可以修复——新的默认才会慢慢形成。

> 旧模式之所以顽固，不只是因为它熟悉，也因为我们还没有足够的新经验替代它。

5.7 雅博渡口：新的名字没有删除旧故事

雅各终于说出自己的名字

雅各在雅博渡口独自一人。过去他常靠策略取得想要的东西；这一夜，他仍然抓住，却不再隐藏自己的需要。

当对方问他的名字，他回答“雅各”。旧名字在故事里已经承载了抓住、取代、用计谋取得的记忆。

新的名字“以色列”不是从否认旧名字开始，而是旧名字终于被说出来以后被赐下。[8]

这使转化不再像人格替换。神没有说："你过去那个雅各不存在了。"故事后面甚至仍然交替使用"雅各"和"以色列"。

新的名字进入旧故事，但旧故事没有被删除。

新的名字不是从否认旧名字开始，而是从旧名字终于能够被说出来开始。

祝福与跛行为什么同时留下

雅各离开雅博渡口时是跛着走的。祝福与身体记号同时存在。

这对现代读者是一个很重要的图像：转化不等于成为一个从来没有受伤的人。

很多人开始成长以后，会对自己仍然被旧东西触发感到失望。"我都懂这么多了，为什么回家还是会紧张？""我已经原谅了，为什么某些时候还是会难过？"

雅各的跛行提醒我们，新的方向和旧的有限可以同时存在。成长的证据未必是旧痕完全消失，而可能是：我现在用不同方式带着它走。

祝福没有擦掉雅各的跛行；转化也不需要把过去变成没有发生。

叙事身份：我们的故事怎样被重新组织

麦克亚当斯把"叙事身份"（narrative identity）描述为一个人不断

发展的、内化的生命故事。这个故事会选择性地重构过去，也想象未来。[7]

重新书写并不是修改事实。真正发生过的仍然发生过。

改变发生在意义结构：过去这件事是不是我唯一的定义？我是否只能继续用同一种方式理解自己？

雅各的故事不能简单等同现代叙事身份理论，但两者可以形成有意义的对话：新的名字没有取消旧故事，却给旧故事增加一个新的未来。

事实不能被重写；意义却仍然会被继续理解。

过去发生以后，我还认为自己可以成为谁？

文化也参与我们怎样讲自己的故事

我们讲自己的故事，并不是从一张空白纸开始。家庭和文化早已提供很多剧本：什么样的人才算成功？什么样的孩子才算孝顺？什么样的人生才算没有辜负父母？

这些文化叙事并不都是坏的。它们帮助人获得归属，也告诉我们什么值得追求。

问题是，当一个文化剧本变成唯一剧本，一个人的真实生命就可能越来越难进入。

成熟不是假装自己的故事完全不受别人影响，而是越来越能够分

辨：哪些声音我愿意继续承接，哪些声音已经不需要继续替我定义自己。

> 我们不是自己故事唯一的作者，但我们仍然可以参与下一章怎样被写。

5.8 从抢祝福到承接祝福：雅各真正改变的是什么

他一直想要祝福，问题不在渴望本身

雅各从年轻时就渴望祝福。这个渴望并没有在成长以后消失。

真正改变的，不是他终于变成一个“不需要别人肯定的人”。那会把成熟误解成完全自给自足。

更深的改变是：他怎样进入祝福。年轻的雅各通过交换、伪装和策略取得位置；雅博渡口的雅各则在有限、夜色和受伤里直接求祝福。

他不再穿着别人的衣服，也不再借别人的身份进入。

这使故事成为身份转化非常有力量的图像：成熟不是不再渴望被爱、被肯定、被祝福，而是不必再靠夺走别人的位置来证明自己有位置。

> 雅各一直渴望祝福；真正逐渐改变的，是他怎样进入祝福。
>
> 成熟不是不再需要祝福，而是不必靠夺走别人的位置来证明自己有位置。

家庭场景｜两个成年姐妹

姐妹从小一个成绩好，一个比较会照顾家。成年以后，父母仍然常说："姐姐最让我们有面子，妹妹最贴心。"

看起来是两种称赞，实际上两个人都被固定在角色里。

姐姐不敢失败，妹妹不敢离开。两个人也很难真正靠近，因为彼此都像是对方所没有的位置。

如果家庭开始说："你们不需要继续证明自己是'优秀的那个'或'照顾的那个'"，兄弟姐妹关系才有机会从位置竞争回到真正相遇。

5.9 第五章的整合：从位置竞争走向真实归属

把这些线索放在一起，我们从偏爱与公平走到争气、比较、懂事和三角化，再从离家后的重复走到雅博渡口的新名字。

这些主题其实围绕同一个核心：当一个人不确定自己有没有位置，他会发展各种方式确保位置——表现、讨好、竞争、联盟、隐藏、控制。

心理学帮助我们看见这些方式怎样形成；文化理解帮助我们看见成就、孝、家庭荣誉为什么会让位置问题更复杂；神学则把问题带回祝福：人的位置最终不需要靠夺取才能成立。

家庭真正的成熟不是大家都一样，也不是大家都完全独立，而是每个人越来越能够带着真实的自己留在关系里，又不需要通过贬低、比较或占据别人的位置来证明自己。

当祝福不再稀缺，兄弟姐妹就不必成为彼此的尺度；当价值不再完全依靠表现，孩子也不必只用成功证明自己值得被爱。

一个成熟的家，不是每个人都有相同的位置，而是每个人都不需要夺走别人的位置来证明自己的价值。

停下来想一想｜你最常用什么方式确保自己在关系里有位置：表现、照顾、讨好、竞争、退开，还是显得什么都不在乎？如果你不再需要用这个方式证明自己，会发生什么？

第六章｜再生之家：当旧故事不再决定未来

前五章已经看见祝福怎样被扭曲、模式怎样传递、控制怎样形成、身份怎样在竞争中受伤。约瑟的故事把这些线索带到最后一个问题：旧故事已经发生以后，一个家还有没有可能进入新的未来？这里的“未来”不是回到原状，而是让真相、责任、信任和新的关系形式逐渐有位置。

约瑟的故事很容易被讲成一条励志曲线：被卖、受苦、成功、饶恕。可是，如果读得慢一点，它远比“苦尽甘来”复杂。

约瑟并不是从一个健康家庭突然掉进灾难。他来自一个已经经历多代偏爱、竞争、欺骗、离开、回来和失落的家。父亲对他的爱是真实的；兄弟对他的敌意也是真实的。爱和伤害并没有互相取消。

这一点对家庭转化非常重要。很多人最困惑的地方正是：伤害我的人也真的爱我；为我牺牲的人也真的让我受了伤；我感恩，却也有愤怒。若我们要求自己只能保留其中一面，心里就会一直分裂。

约瑟的故事让这些复杂可以同时存在。它不要求我们把伤害改名，也不要求我们否认神后来所成就的生命。它帮助我们学习一种更成熟的意义：恶仍然是恶；而恶也不必拥有最后一句话。

约瑟的故事把前面几章的核心主题汇聚到一起：偏爱与家庭位置、创伤与复原、容量与权力、分辨与重逢、饶恕与信任、意义重

构、哀伤与持续连结，以及“和好”究竟意味着什么。

6.1 被偏爱的孩子：爱也可能带着重量

彩衣不只是礼物，也成为关系里的位置

《创世记》三十七章开头已经告诉我们，雅各爱约瑟超过其他儿子。彩衣使这份偏爱变得可见。[1]

爱本身不是问题。父母对不同孩子产生不同的情感经验，也是人性现实。问题在于，当爱与位置、资源和公开象征绑在一起，兄弟姐妹就会开始用关系排序理解自己。

约瑟同时也承载着另一层家庭历史：他是拉结的儿子，而拉结已经去世。我们不应该把雅各对约瑟的爱诊断成“未处理哀伤”，经文没有提供这种临床证据；但叙事确实让我们看见，父亲的爱发生在一段很有重量的婚姻和失去历史中。

这给现代家庭一个重要提醒：孩子有时承接的不只是父母对他的爱，也承接父母对某一段过去的记忆、失落和盼望。

一个孩子如果被称为“我们全家的希望”“最像你外公的人”“妈妈唯一懂我的孩子”，这些话可能带着深爱，也可能让孩子承担超出自己年龄的位置。

> 有时候，孩子承接的不只是父母的爱，也承接了父母尚未安放好的失落。

“特别”为什么既令人被爱，也可能令人孤单

被特别爱当然可以是温暖的经验。但当“特别”意味着一个孩子与整个兄弟姐妹系统之间出现明显距离，这份爱也可能带来孤单。

一个家庭里的“金童”不一定觉得自己很幸运。他可能不能失败，因为他的成功承担了全家的希望；他也可能难以和兄弟姐妹真正靠近，因为自己的位置本身已经成为比较。

这也是为什么我们需要区分爱与偏爱。父母可以特别欣赏一个孩子的某些特质，却需要留意：这份特别有没有让其他孩子理解成“他比较值得”。

真正的公平不是强迫父母有完全相同的感觉，而是让每个孩子都知道：差异不会决定谁在这个家里更有价值。[2]

> 一个孩子可以被爱得很多，却仍然被这份爱放进一个很重的位置。

家庭场景｜“你是我们全家的希望”

一个移民家庭把大量资源投入长子的教育。父母常对他说：“我们来美国就是为了你，你是全家的希望。”

这句话让他感到被重视，也让他不敢失败。

后来他第一次没有通过重要考试，最痛苦的不是成绩，而是觉得自己让整个家族的牺牲失去意义。

父母若能说：“我们当然希望你好，但你不是来证明我们的人生值

得。你是我们的孩子，不是我们的成绩单。”这会把爱从重量重新带回关系。

停下来想一想 | 在你的家庭里，有没有一个人被放在“最成功”“最懂事”“最需要照顾”或“全家的希望”的位置？这个位置给了他什么，又让他失去了什么？

6.2 被出卖：伤害来自最亲近的人时

约瑟失去的不只是自由

兄弟们剥去约瑟的衣服，把他丢进坑里，最后卖到异地。这个事件带来的失去远不只是地理迁移。

他失去父亲、兄弟、熟悉语言、家族身份、选择权和对未来的想象。他从一个被偏爱的儿子，突然成为被别人买卖的人。

现代创伤知情阅读可以帮助我们感受到这些层次，但我们必须保持释经边界：我们不知道约瑟是否符合现代意义上的创伤后应激障碍（PTSD），也不需要替他下诊断。

经文本身已经足够让我们说：这是严重伤害，而且来自最亲近的人。

这点特别重要，因为家庭伤害往往比陌生人的伤害更复杂。伤害者也是我爱过、依赖过、需要过的人，所以记忆里很难只有愤怒。

来自家人的伤，之所以特别复杂，是因为伤害和依恋常常属

于同一段关系。

为什么“他们都是为你好”不能取消伤害

华人家庭特别容易用动机解释伤害：“你爸爸只是不会表达”“妈妈都是为你好”“他压力太大了”。这些解释可能都是真的。

可是，解释动机与承认影响是两件事。一个人可以真心为你好，同时使用了让你受伤的方式。

如果家庭只允许谈动机，受伤者就很容易开始怀疑自己的经验：“既然他们爱我，我是不是不应该难过？”

成熟的关系可以同时保留两句话：我知道你有你的背景和动机；我也需要你面对你做的事怎样影响了我。

这不是把父母或兄弟姐妹妖魔化，而是让爱和责任同时存在。

爱可以解释一部分动机，却不能自动取消行为的影响。

家庭场景｜“我只是想让你变好”

母亲年轻时常用很重的话刺激女儿：“你这么胖以后谁会要你？”多年以后，她解释：“我当时只是怕你被别人欺负，想让你注意健康。”

女儿可以理解母亲的担心，也仍然承认那些话让自己长期羞耻。

真正修复不是争论母亲到底有没有恶意，而是让母亲能够说：“我当时真的担心你，但我用羞耻推动你，这是我需要承担的。”

动机被理解，影响也没有被抹掉。

6.3 神后来所做的，不需要把恶重新命名为善

《创世记》五十章保留了道德区分

约瑟后来对兄弟说："从前你们的意思是要害我，但神的意思原是好的。"这节经文非常容易被误用成"所有坏事其实都是神安排的好事"。[3]

但叙事本身没有取消道德区分。兄弟的意图被称为恶；神的作为被描述为使生命得以保存。两个层次并没有合并。

因此，信仰不是把伤害改名。我们不需要说"幸好他们伤害你，否则你不会成长"，更不需要对受伤者说"这一切都是神的计划，所以不要再难过"。

更成熟的神学是：恶仍然是恶；人的责任仍然存在；与此同时，神并不被人的恶完全困住。生命仍然可能从一个本来要毁坏生命的事件以后出现。

这使"神的护理 / 眷顾"（providence）不再成为伤害合理化的语言，而成为希望：过去不拥有未来唯一的解释权。

神的作为没有要求约瑟先把兄弟的恶称作善。

后来出现的意义，不等于当初的伤害必须发生。

"万事互相效力"为什么不能成为快速安慰

基督徒面对痛苦时，很自然会寻找神学意义。这本身不是问题。

危险在于，当我们太快提供意义，意义就会变成逃避哀伤的方式。别人还在说“这真的很痛”，我们已经回答“神一定有美意”。

这样的话可能在多年以后成为一个人的信仰告白，却不适合由旁人提前替他宣布。

意义需要从真实中长出来，而不是覆盖真实。一个人若还没有机会说“这件事不应该发生”，就很难真正自由地说“神后来仍然与我同在”。

> 信仰相信神仍然在工作，和我们已经知道神为什么允许某件事，是两回事。

6.4 在受苦之地结果子：果子不是对伤害的辩护

约瑟给儿子的名字仍然保存受苦的记忆

约瑟给儿子取名时，仍然用“劳苦”“父家”“受苦之地”来描述自己的生命。他没有因为后来成为埃及高位者，就把过去重新写成一条顺利道路。

“神使我在受苦之地昌盛”特别值得留意。受苦之地仍然叫受苦之地。

这让我们可以保留一句非常重要的话：果子可以在受苦以后出现，却不需要把受苦称为果子的原因。

我们常把坚韧故事讲成“因为经历了这些，我才有今天”。有些人确实这样理解自己的生命；但对另一些人，这种说法会像是在感谢伤害。

更安全、更真实的语言是：这些事情发生过；它们造成真实代价；而我的生命后来仍然长出了一些东西。

果子可以在受苦以后出现，却不需要把受苦称为果子的原因。

“吃苦是福”什么时候帮助，什么时候伤害

“吃苦是福”在华人文化里通常想表达坚韧：困难可以训练人，不要一遇挫折就退缩。

这份智慧在许多情境中确实有价值。延迟满足、承担责任、面对困难都是成熟的一部分。

但这句话若被用来解释虐待、羞辱、暴力或本来可以避免的伤害，就会变成危险。

一个孩子可以从困难中成长，却不表示父母应该制造困难；一个人在创伤后变得更有同理心，也不表示创伤因此变得合理。[4]

我们要保护的是韧性，不是伤害。

成熟可以经过困难，却不需要把伤害神圣化。

家庭场景｜“如果没有那段婚姻，我不会这么坚强”

一个人离开长期受辱的婚姻几年后，发现自己比以前更清楚界线，也更有同理心。

她可以说："我现在确实更坚强。"

但她不需要因此说："所以那段伤害是好的。"

更完整的生命叙事是："那段经历真的伤害了我；我也为自己后来长出的力量感恩。"

6.5 在埃及的岁月：能力、人格与容量

成功以前，约瑟先经历长期看不见的岁月

约瑟在波提乏家管理事务，后来因拒绝主人之妻而入狱，在监牢里继续承担责任，又经历被遗忘。

如果只从成功角度读，这些都像"上位之前的训练"。但这种读法容易把每一段苦难工具化。

更谨慎的说法是：在这些年里，约瑟不断面对责任、诱惑、限制和不确定。叙事呈现出他逐渐能够在复杂环境中运作。

这里用"容量"来描述这种成熟。容量不是成就，也不是单纯技能。它是一个人面对压力、权力、诱惑和情绪时，仍然有空间选择怎样行动。

一个人越有能力，却没有容量，能力越可能放大旧模式。真正的成熟需要能够承载自己的能力。

能力可以很快增长，容量却常常在没有人看见的岁月里形成。

容量与“撑”不同

容量不是永远能扛。一个人把所有情绪压下去，也许看起来很稳定，却不一定真正有容量。

真正容量包括知道自己的限制、能接受帮助、能延迟反应、能承受别人不同意，也能在压力中继续分辨。

这与第三章谈的“撑”不同。撑常常是为了活过当下；容量则更像一个人有更多空间可以选择。

因此，一个很能工作、很能负责的人，也可能在关系里容量很小：别人一批评就爆炸，一被拒绝就撤回，一失去控制就接管所有事情。

家庭成熟不是只培养能力，也要培养承受限制和差异的容量。

真正的容量，不是永远撑得住，而是遇到压力时仍然有一点选择。

家庭场景｜最能干的姐姐

家里母亲住院时，姐姐马上安排医生、保险、交通、兄弟姐妹分工。大家都说：“还好有你。”

她非常能干，却不允许别人帮忙，因为别人做得不够快。

几周后，她耗竭又愤怒：“为什么都是我？”

她需要的不只是少做一点，而是增加一种新容量：允许别人用不完全一样的方式承担。

6.6 权力：真正的改变常在“终于有能力报复”时被看见

约瑟面对兄弟时，位置已经完全逆转

多年以后，兄弟来到约瑟面前。他们不认识他，他却认识他们。过去的被害者现在掌握资源、信息和权力。

这是一个很重要的转折。人在没有权力时“不报复”，有时只是因为做不到；真正有力量的分辨，往往发生在我终于有能力让对方付代价的时候。

权力会放大一个人已经形成的东西。旧伤若仍然只能用报复表达，新的权力会给它更大工具；如果一个人已经发展出容量，权力也可能被用来保护、分辨和重新建立可能。

约瑟的叙事没有让他立即揭露身份。相反，他观察、测试、等待。我们不能确定每一个测试的心理动机，却可以看见：关系并没有因为相遇就自动恢复。

权力最能显露一个人是否仍然需要用旧伤决定今天的行动。

不报复不是和好的全部

许多基督徒把“我不报复”直接等同“我已经饶恕并和好”。但不报复

只是停止一个循环。

关系真正重新建立，还需要面对信任、责任、现实改变和新的互动。

一个人可以决定不伤害曾经伤害自己的人，同时仍然保持距离；也可以愿意重新接触，却需要慢慢观察对方有没有改变。

这不是缺乏爱，而是让爱与现实同时存在。

> 不报复只是停止旧的循环；新的关系还需要新的行动来承载。

6.7 观察、测试、等待：分辨不是冷酷

为什么约瑟没有马上说“我是约瑟”

现代读者有时会不舒服：约瑟为什么不一开始就相认？为什么还要测试兄弟？

经文没有给我们简单的心理解释，所以我们不会武断地说“这是创伤后的安全测试”。

但叙事清楚保留了一个事实：重逢到重连之间存在过程。

这本身就很重要。家庭里很多人一见面就被要求“大家都是一家人，过去的算了”。约瑟的故事提醒我们，关系重新打开以前，分辨可以有位置。

分辨不是为了惩罚，而是为了看现实是否已经不同。

关系重新打开以前，分辨并不是缺乏爱。

信任需要新的证据

信任不是一个人靠意志就能恢复的感觉。它涉及预测：当我再次把风险交给你，你会怎样回应？

因此，信任常常需要新的互动证据。一次道歉很重要，但长期模式不会因为一句话自动消失。

Ma 等人的实验研究显示，道歉可以通过改变对方对可信度的判断促进后续信任，但这类实验不能直接等同多年家庭关系的修复。[5]

在真实家庭中，信任通常需要反复可观察的改变：说到做到、尊重界线、能承担责任、不再使用旧的伤害方式。

所以“你为什么还不相信我”往往不是一个有帮助的问题。更好的问题是：“我需要持续做什么，才能让你慢慢看到我现在不同？”

> 道歉可以为信任修复打开门，但道歉本身不是已经恢复的信任。

> 信任不是被要求回来的；信任常常是在新的经验里慢慢长回来。

家庭场景｜父亲戒酒以后

父亲多年来酒后会辱骂家人。戒酒六个月后，他很委屈：“我已经不喝了，你们为什么还是怕我？”

家人的紧张不一定是拒绝改变，而是身体和关系记忆还没有跟上。

父亲真正能做的，不是要求大家马上相信，而是持续保持清醒、接受监督、尊重家人的距离、在失误时承担责任。

时间和一致性会成为新的证据。

6.8 相认：关系重新打开，不等于恐惧已经结束

《创世记》四十五章不是所有问题的终点

约瑟终于相认，兄弟震惊，关系出现巨大转折。这是一个真正感人的场景。

但若把故事停在这里，我们很容易得到一个过度完整的和好图像。

《创世记》五十章显示，雅各死后，兄弟再次害怕约瑟会报复。也就是说，长期形成的恐惧并没有因为一次拥抱完全消失。

这非常符合真实家庭。一个深刻对话、一场眼泪、一句“我原谅你”可以是真实的转折，却不等于多年形成的关系模式已经完成。

我们不需要贬低那次相认，只需要让它有正确的位置：它打开了关系，却没有自动完成关系。

再次见面，不等于安全感已经回来。

关系可以重新打开，而信任仍然需要继续形成。

家庭场景｜多年后回家的弟弟

弟弟年轻时因为家庭冲突离开，十年后父亲病重，他第一次回家。

全家吃饭时气氛温暖，母亲哭着说："一家人终于团圆了。"

第二天，哥哥却开始像以前一样要求弟弟承担某些责任，弟弟身体立刻紧起来。

昨天的团圆是真实的，今天的不安全也是真实的。

真正的重连需要新的互动一再证明：这一次，我们真的可以不同。

6.9 饶恕、信任、重连与和好：四个不同的关系动作

为什么这四个词不能混在一起

基督教家庭很容易把这四个词放成一条直线：既然饶恕，就应该信任；既然信任，就应该重新来往；既然重新来往，就应该恢复从前。

心理学与临床伦理都提醒我们，这些不是同一件事。

饶恕比较涉及受伤者怎样处理怨恨、报复冲动和对伤害者的内在态度。信任则涉及我愿不愿意再次把风险交给你。[6]

重连是恢复某种实际接触；和好通常更需要双方参与，并包含真实、责任和关系重建。

一个人可以饶恕，却决定暂时不重连；也可以恢复有限联系，却不回到原来的亲密程度。

饶恕、信任、重连与和好，是不同的关系动作，不是一条每

个人都必须走完的阶梯。

饶恕不是忘记，也不是取消边界

以恩莱特等人为代表的饶恕研究传统，清楚区分饶恕与和好、纵容或否认伤害。

这对基督徒特别重要，因为属灵语言有时会给受伤者过多压力：“既然你饶恕，就不要再提。”“既然你是基督徒，就应该让他回来。”

这样的要求把饶恕变成了对关系访问权的保证。

但饶恕并不自动恢复信任，也不自动恢复接触。一个人可以在内在放下报复，同时仍然判断关系目前不安全。

真正的饶恕不需要以自我暴露在继续伤害中作为证明。

饶恕不能被用来要求一个人回到仍然不安全的关系里。[11]

重连需要什么

如果一段关系要重新连接，通常至少需要面对三个问题：真实、责任、改变。

真实：双方是否能够承认发生过什么，而不是继续否认或重写？

责任：造成伤害的人是否能承担自己的部分，而不是只解释动机？

改变：后来是否出现可以被观察到的新行为？

这三项不是一个机械公式，但它们帮助受伤者分辨：这段关系现在有没有足够现实基础重新打开。

> 是否重连，还需要面对另一个问题：关系里有没有足够的真实、责任与可以被观察到的改变？

6.10 重新赋义：不是把坏事解释成好事

意义重构不是“找到好处”

失去以后，人很自然会问“为什么”。可是，有些为什么永远没有完整答案。

奈迈耶关于“意义重构”（meaning reconstruction）的研究提醒我们，人在重大失去之后常需要重新组织自己的意义世界：我怎样理解自己？怎样理解别人？未来还可能是什么？[7]

这并不等于一定要找到“这件事带给我什么好处”。

重新赋义更像是：我承认这件事真实发生过，也承认它改变了我；但我继续分辨，它今天在我的生命里占什么位置。

一个人可以一直认为某件伤害是错的，同时不再让那件事定义自己所有关系。

> 重新赋义，不是把坏事解释成好事；而是在承认坏事真实发生以后，慢慢重新理解这段经历如今在生命里占什么位置，以及未来还可能怎样继续。

意义不能由旁人规定

信仰群体最容易在意义这一点上过早。

别人还在哀伤，我们已经说“神一定要借这件事使用你”；别人还在愤怒，我们已经说“你以后会感谢这段经历”。

这会让受伤者失去对自己生命故事的解释权。

意义可以被陪伴，却不能被强迫。真正的属灵陪伴允许一个人暂时不知道。

有时候，一个人能做的第一步只是说：“这件事改变了我，而我还不知道该怎样理解它。”

意义不能被别人替一个受伤的人规定。

有时候，人无法回答“为什么发生”，却仍然能够慢慢回答“发生以后，我怎样继续生活”。

家庭场景｜父母离婚多年以后

一个成年儿子过去一直把父母离婚理解成“我们家失败了”。

多年后，他并没有开始说离婚是好事，也没有否认当年的痛。

他只是慢慢看见：那段经历让自己非常害怕冲突，所以婚后总是回避；现在他可以学习不同的沟通方式。

过去没有被美化，却开始拥有新的位置。

6.11 持续连结：失去以后，关系怎样改变形式

健康哀伤不一定要求把一个人“放下”

传统哀伤理论曾较强调与逝者逐渐脱离。“持续连结”（continuing bonds）的研究传统则挑战了“健康哀伤一定需要切断心理连结”的单一路径。[8]

后来的系统综述同时提醒我们，持续连结不是自动有益，也不是自动有害。不同形式、不同意义、不同个体，会有不同结果。[9]

因此，本书不会规定一个人“应该继续连结”或“应该放下”。更重要的是，这份关系今天怎样住在你的生命里。

它让你更能继续生活，还是让你无法进入现实？它成为爱和记忆的一部分，还是成为无法移动的唯一中心？

> 关键不只是关系有没有继续，而是这份关系现在怎样住在一个人的生命里。

华人哀伤中的连结

香港华人丧亲者的研究显示，意义建构与持续连结可能通过梦、对逝者说话、仪式、死后关系的理解等形式出现。[10]

这些经验带有文化特色，也提醒我们：同样是“记得一个已经离开的人”，不同文化会给这份记得不同语言。

对基督徒家庭而言，我们不需要把所有文化实践都神学化。持续连结也可以很朴素：讲他的故事、做一道他常做的菜、保留一句教导、把他曾经给我们的爱传给下一代。

一个人离开以后，他曾参与塑造的我们，并不会因此完全消失。

继续生活，不一定需要先把一个人忘掉。

有时候，我们继续往前，正是带着他曾经给我们的某些东西。

家庭场景｜母亲的食谱

母亲过世后，女儿每年春节仍会照着母亲手写的食谱做一道菜。

她不是假装母亲还在，也不是拒绝现实。

这道菜成为一种关系记忆：母亲曾经怎样照顾这个家，如今由她用新的方式继续。

关系的形式改变了，影响却仍然可以进入生命。

6.12 和好不是回到原位：再生之家怎样重新站立

约瑟的家庭最后没有回到原来的家

约瑟的家庭最后并没有回到迦南原来的生活结构。地理位置变了，权力位置变了，关系也经过无法撤回的历史。

如果把和好定义成“大家重新像以前一样”，这个家庭其实没有做到。

可是，它进入了另一个可能：过去的伤害被说出来，报复没有成为最后行动，照顾重新出现，家庭得以继续。

这就是为什么这里使用“再生”而不是“复原原状”。再生不是回到旧位置，而是让每个人开始用不同方式站在关系里。

有的家庭再生表现为重新亲近；有的表现为终于能诚实谈一件多年不能谈的事；有的表现为保持距离，却不再每天被旧伤控制。

> 再生，不是所有人重新回到原来的位置。再生，是每个人开始用不同的方式站在关系里。

和好可以有不同距离

很多人对和好的想象只有一种：像以前一样亲密。

但真正的关系修复可能有不同形式。两个兄弟可以恢复礼貌和有限往来，却不再分享所有生活；成年子女可以重新探望父母，却坚持不再讨论某些羞辱性话题；夫妻可以在离婚以后学会共同照顾孩子，却不需要恢复婚姻。

如果我们只把“恢复原亲密”定义成成功，就会让许多真实而有限的修复看起来像失败。

更成熟的标准是：这段关系现在有没有更多真实、更少伤害、更清楚责任、更合适的距离？

> 和好不一定恢复原来的亲密程度；有时，成熟的关系就是找到一个更真实的距离。

6.13 回来：有约的爱如何进入日常

我们越来越会回来

这本书不以“一切解决”结束，因为真实家庭很少这样结束。

更现实的成熟，是我们越来越会回来：冲突以后回来面对；犯错以后回来承担；害怕以后回来分辨；离开以后，如果安全与自由允许，回来重新相遇。

回来不是每一次都要恢复原来的距离。一个人也可以回来面对真实，然后决定关系需要新的边界。

有约的爱不是永远不离开，而是不让逃避、报复、羞耻和控制成为唯一的关系语言。

它允许失望，允许哀伤，允许距离，也允许在合适的时候重新开始。

回来，不一定等于回到从前的距离。

回来，是重新面对真实；不是假装什么都没有发生。

约瑟给我们的最终图像：权力不用来报复

约瑟最后拥有足够权力决定兄弟的命运。

真正令人动容的，不只是他没有杀他们，而是他把资源用于保存生命。

这让家庭转化走到一个更深层次：我们后来得到的能力、地位、语言和自由，会被用来重复旧模式，还是终止旧模式？

一个曾被控制的人，后来成为父母时，是不是也只能用控制？一个曾被羞辱的人，后来拥有权威时，是不是也用羞辱教育下一代？

转化最具体的地方，就是当我们终于有能力重复过去，却开始选择不同。

> 真正的转化，不只是我终于离开旧伤，而是当我有能力重复它时，我开始选择不再重复。
>
> 转化家庭，不是没有裂痕的家庭，而是裂痕不再拥有最后解释权的家庭。

6.14 第六章的整合：旧故事不再决定未来

走到这里，我们已经从偏爱经过出卖、受苦、成长、权力、重逢、饶恕、信任、重新赋义与持续连结，最后回到再生。

它没有告诉我们所有家庭都能够和好，也没有把约瑟变成创伤修复的标准答案。

它给我们的是一个方向：伤害可以被说真，恶不需要改名，果子不需要替伤害辩护，信任可以慢慢重建，关系也可以寻找新的距离。

神的同在不总是表现为阻止失去。有时候，它表现为：失去以后，生命仍然没有被放弃。

家庭转化也不是让过去消失，而是让过去不再自动决定我们今天怎样使用爱、权力和关系。

到了这里，《创世记》的家庭故事并没有变得完美，却已经足够让我们看见：一个家即使经过复杂历史，仍然可能有新的未来。

神的同在，不总是表现为阻止失去。有时候，它表现为：失去以后，生命仍然没有被放弃。

而转化，仍然可能。

停下来想一想｜如果你的家庭故事不需要被删除，只需要不再决定未来，你最希望哪一个旧模式失去它最后的解释权？

后记｜写给仍在路上的家庭

如果你读到这里，也许已经发现，这不是一本教人把家庭变得完美的书。

它更像一路陪我们看见：一个家可以同时有爱和伤；一个父母可以真心牺牲，也把自己的恐惧带进孩子的未来；一个孩子可以感恩，也需要界线；一个人可以饶恕，也不必恢复原来的亲密。

《创世记》的家庭没有给我们整齐答案。以诺在受伤的世代里静静同行；挪亚活过洪水，却仍然未完成；亚伯拉罕信靠，也绕路；雅各得到新名字，仍然带着跛行；约瑟选择不报复，却没有把过去改名。

这些人物不是完美榜样。他们更像方向的见证：人的故事可以很复杂，神仍然可以在其中继续工作。

你无法重新选择自己出生在哪一个家。你也无法撤回已经发生的事。但你并不是没有参与未来的能力。

你可以在曾经只有沉默的地方说真话；在曾经只有控制的地方留一点自由；在曾经只有羞耻的地方承担责任却不否定自己；在曾经只有“撑住”的地方学会接受帮助；在曾经只有断绝或纠缠两个选择的地方，找到更合适的距离。

这些改变可能很小。它们不一定让所有人都满意，也不一定立刻

修复关系。可是方向会在小小的重复中改变。

一个家庭继续成为自己，并不要求它永远保持同一种形式。真正的传承也不是原样复制，而是让那些曾经给生命的继续有生命，让那些曾经帮助我们活下来、如今却限制自由的部分得到新的位置。

问题不会自动消失，但你可以选择不再重复。

而转化，仍然可能。

有约的爱，不是把关系冻结在从前，而是愿意陪关系经过失去、改变与重新连接。

我们越来越会回来。

尾注 | 各章释经与研究说明

第1章

1. David L. Petersen, Genesis: A Commentary, Old Testament Library (Louisville, KY: Westminster John Knox Press, 2025). 本章使用 Petersen 对《创世记》家庭结构、神形象的社会/治理维度、创世记2章关系主题以及2:25羞耻语言的释经观察；作者关于现代家庭的应用属于本书整合。

2. June Price Tangney, Jeff Stuewig, and Debra J. Mashek, “Moral Emotions and Moral Behavior,” Annual Review of Psychology 58 (2007): 345–372. 本章借此区分 shame 与 guilt 的心理功能，但不把《创世记》中的羞耻直接等同现代临床概念。

3. Murray Bowen, Family Therapy in Clinical Practice (New York: Jason Aronson, 1978). 本章使用 differentiation 的家庭系统方向来解释“保持连接而不让他人焦虑替自己决定”；现代分化理论不是《创世记》2:24的释义。

4. 关于华人家庭文化价值，本章沿用全书的文化分辨方法：先辨认面子、孝、教育、牺牲、代际互赖等价值原本保护的关系善，再分辨其在特定家庭中何时可能因羞耻、控制或融合而失去原来的生命。相关文化与实证来源见全书统一尾注与参考书目。

第2章

1. 关于《创世记》2:25至3章羞耻主题的文学转折，参 David L. Petersen, Genesis: A Commentary, Old Testament Library (Louisville, KY: Westminster John Knox Press, 2025). 本章将经文中的羞耻与现代心理学对

话，但不将二者简单等同。

2. 关于 shame 与 guilt 的心理学区分，参 June Price Tangney, Jeff Stuewig, and Debra J. Mashek, “Moral Emotions and Moral Behavior,” Annual Review of Psychology 58 (2007): 345–372.

3. 关于家庭循环、分化、三角关系等系统性理解，本章沿用鲍恩家庭系统理论的一般方向；相关三角化（triangulation）经验研究见第五章。这里不把任何圣经人物诊断为现代家庭系统概念。

4. 关于华人“面子”，参 Hsien Chin Hu, “The Chinese Concepts of ‘Face’,” American Anthropologist 46, no. 1 (1944): 45–64；David Yau-fai Ho, “On the Concept of Face,” American Journal of Sociology 81, no. 4 (1976): 867–884.

5. 关于和谐作为可具有不同关系功能的文化取向，参 Kwok Leung, Peter T. Koch, and Lin Lu, “A Dualistic Model of Harmony and Its Implications for Conflict Management in Asia,” Asia Pacific Journal of Management 19 (2002): 201–220. 本章关于“和气可能保护关系，也可能成为回避”的表述为作者文化整合。

6. 本章关于“保护反应”的语言采用创伤知情与家庭系统的一般框架，目的在于解释适应如何形成，而非替伤害性行为免责或对读者作临床诊断。

第3章

1. 关于《创世记》中 tôlĕdôt（世代/后代）公式、家庭作为贯穿全书的重要结构，以及家庭逐渐成为“民”的发展，参 David L. Petersen, Genesis: A Commentary, Old Testament Library (Louisville, KY: Westminster John Knox Press, 2025). 本章借此建立“家庭是时间中的故事”的圣经框架，但不把家谱直接等同现代代际创伤理论。

2. 关于重大逆境后的多样心理轨迹与 resilience，参 George A. Bonanno, Maren Westphal, and Anthony D. Mancini, “Resilience to Loss and Potential Trauma,” Annual Review of Clinical Psychology 7 (2011): 511–535；Isaac R. Galatzer-Levy, Sandy H. Huang, and George A. Bonanno, “Trajectories of Resilience and Dysfunction Following Potential Trauma: A Review and Statistical Evaluation,” Clinical Psychology Review 63 (2018): 41–55. 本章“幸存并不等于痊愈”为作者整合，不把挪亚诊断为现代临床状况。

3. 关于 intergenerational trauma 的家庭与关系传递，参 Cindy C. Sangalang and Cindy Vang, “Intergenerational Trauma in Refugee Families: A Systematic Review,” Journal of Immigrant and Minority Health 19 (2017): 745–754. 本章避免将代际影响写成机械、遗传式或必然性的结果。

4. 关于双元孝道模型，参 Kuang-Hui Yeh and Olwen Bedford, “A Test of the Dual Filial Piety Model,” Asian Journal of Social Psychology 6 (2003): 215–228；Olwen Bedford and Kuang-Hui Yeh, “The History and the Future of the Psychology of Filial Piety,” Asian Journal of Social Psychology 22 (2019): 305–319.

5. 关于华裔美国家庭的 acculturative family distancing，参 Wei-Chin Hwang, Justin J. Wood, and Karen Fujimoto, “Acculturative Family Distancing (AFD) and Depression in Chinese American Families,” Journal of Consulting and Clinical Psychology 78, no. 5 (2010): 655–667.

6. 关于父母双文化社会化期待与文化适应家庭冲突的纵向关系，参 Albert Y. H. Lo, Su Yeong Kim, and Harold D. Grotevant, “Parents’ Adaptation from Conflict: Bicultural Socialization Beliefs and Acculturative Family Conflict in Chinese American Families,” Journal of Family Psychology 37, no. 4 (2023): 443–452. 本章不把研究结果推广为所有华人移民家庭的共同经验。

7. 关于《创世记》9章挪亚之约的世界性范围与生命延续，参 Petersen, Genesis. 本章“约没有取消历史；它为已经经过历史的人保留未来”为神学—关系性整合，不是 Petersen 的直接定义。

第4章

1. 关于亚伯拉罕叙事中的等待、应许、夏甲与以撒等文本，参 David L. Petersen, Genesis: A Commentary, Old Testament Library (Louisville, KY: Westminster John Knox Press, 2025)，以及 Gordon J. Wenham, Genesis 1–15, Word Biblical Commentary 1. 本章将这些叙事与现代家庭心理学对话，但不把古代人物诊断为现代临床概念。

2. 《创世记》22章首先是一段关于亚伯拉罕、以撒、应许与信靠的试验叙事。本章“父母爱孩子，并不意味着父母拥有孩子的未来”等句子为现代家庭应用，不是对 Genesis 22 的单一释义。

3. 关于自我分化（differentiation of self）的家庭系统理论，参 Murray Bowen, Family Therapy in Clinical Practice (New York: Jason Aronson, 1978). 本书采用“保持关系而不被他人焦虑完全吞没”的方向，并不把分化等同西方式地理独立或个人主义。

4. 关于亲子关系、文化互赖与双文化适应，本章与全书第三章的华裔家庭研究相呼应，包括 Wei-Chin Hwang, Justin J. Wood, and Karen Fujimoto, “Acculturative Family Distancing (AFD) and Depression in Chinese American Families,” Journal of Consulting and Clinical Psychology 78, no. 5 (2010): 655–667；Albert Y. H. Lo, Su Yeong Kim, and Harold D. Grotevant, “Parents’ Adaptation from Conflict,” Journal of Family Psychology 37, no. 4 (2023): 443–452.

5. 本章关于界线、距离与安全的伦理表述，属于作者的创伤知情关系整合

（trauma-informed relational synthesis）：界线不是自动的善，需结合安全、责任、权力差异与实际关系条件来分辨；存在暴力、胁迫或持续虐待时，不应使用饶恕、孝顺或婚姻委身强迫受伤者维持危险接触。

6. 关于 Genesis 中并非所有关系更新都以距离消失呈现，可参 Jacob-Laban 边界叙事及 Petersen/Wenham 对相关段落的释经。本章把这一观察用于现代关系，不等于说所有疏远都是健康的。

第5章

1. 关于雅各—以扫、以撒与利百加的偏爱、长子名分、祝福、雅各离家及雅博渡口等文本，参 David L. Petersen, Genesis: A Commentary, Old Testament Library (Louisville, KY: Westminster John Knox Press, 2025)；Gordon J. Wenham, Genesis 16–50, Word Biblical Commentary 2 (Dallas: Word Books, 1994). 本章的现代心理与文化应用不等同经文本身的唯一释义。

2. 关于 parental differential treatment 与儿童青少年内化/外化问题的元分析，参 Alexander C. Jensen and Alexandra E. Thomsen, “Parental Differential Treatment of Siblings Linked with Internalizing and Externalizing Behavior: A Meta-Analysis,” Child Development 95, no. 4 (2024): 1384–1405.

3. 关于公平感、嫉妒与父母差别对待，参 Meghan K. Loeser, Shawn D. Whiteman, and Susan M. McHale, “Siblings’ Perceptions of Differential Treatment, Fairness, and Jealousy and Adolescent Adjustment: A Moderated Indirect Effects Model,” Journal of Child and Family Studies 25, no. 8 (2016): 2405–2414.

4. 关于中国青少年 parental social comparison shaming、能力需要满足与生命意义，参 Hongjian Cao, Nan Zhou, Yuhan Wang, and Yang Liu, “Parental Social Comparison Shaming Hinders Chinese Adolescents’ Presence of Life

Meaning Through Thwarting Satisfaction of Need for Competence, Especially for Those Endorsing Reciprocal Filial Piety," Child Development 96, no. 5 (2025): 1700–1717. 本章不把"争气"本身等同羞耻式教养。

5. 关于 False Self，参 D. W. Winnicott, "Ego Distortion in Terms of True and False Self (1960)," in The Maturational Processes and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development (London: The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis, 1965), 140–152. 本章所说"假"不是虚伪，也不把一般健康顺应病理化。

6. 关于 triangulation，参 Devin M. McCauley, Carlie J. Sloan, Mengya Xia, and Gregory M. Fosco, "Same Family, Divergent Realities: How Triangulation Preserves Parents' Illusory Harmony while Adolescents Navigate Interparental Conflicts," Journal of Family Psychology 35, no. 2 (2021): 128–137；Sujata Ponappa et al., "The Family System and Depressive Symptoms during the College Years," Journal of Marital and Family Therapy 43, no. 1 (2017): 145–158.

7. 关于 narrative identity，参 Dan P. McAdams, "First We Invented Stories, Then They Changed Us: The Evolution of Narrative Identity," Evolutionary Studies in Imaginative Culture 3, no. 1 (2019): 1–18, https://doi.org/10.26613/esic.3.1.110. 本章不把雅各直接解释为现代 narrative identity 个案。

8. 关于雅各改名的释经，本书遵循审慎原则：旧名字在叙事中承载抓住、取代与过去策略的记忆；新名字没有删除旧故事。本书避免把"Jacob"简单定义为"骗子"。

第6章

1. 关于约瑟叙事、雅各对约瑟的偏爱、约瑟被卖、在埃及的经历、兄弟重逢及《创世记》50章，参 David L. Petersen, Genesis: A Commentary, Old Testament Library (Louisville, KY: Westminster John Knox Press, 2025)；Gordon J. Wenham, Genesis 16–50, Word Biblical Commentary 2 (Dallas: Word Books, 1994). 本章使用 trauma-informed 与 family-systems 语言作为现代阅读对话，不把约瑟或其家人诊断为现代临床个案。
2. 关于 parental differential treatment 的元分析，参 Alexander C. Jensen and Alexandra E. Thomsen, "Parental Differential Treatment of Siblings Linked with Internalizing and Externalizing Behavior: A Meta-Analysis," Child Development 95, no. 4 (2024): 1384–1405. 本章关于约瑟家庭的偏爱首先来自经文，现代研究仅用于解释今日家庭。
3. 《创世记》50:20 保留兄弟恶意与神保存生命之作为的区分。本章"后来出现的意义，不等于当初的伤害必须发生"为神学—牧养整合，目的在避免把 providence 用作伤害合理化。
4. 关于重大逆境后的多样复原轨迹，参 George A. Bonanno, Maren Westphal, and Anthony D. Mancini, "Resilience to Loss and Potential Trauma," Annual Review of Clinical Psychology 7 (2011): 511–535；Isaac R. Galatzer-Levy, Sandy H. Huang, and George A. Bonanno, "Trajectories of Resilience and Dysfunction Following Potential Trauma," Clinical Psychology Review 63 (2018): 41–55. 本章不主张受苦自动形成品格。
5. 关于道歉、可信度知觉与实验性信任修复（trust repair），参 Fengling Ma, Breanne E. Wylie, Xianming Luo, Zhenfen He, Rong Jiang, Yuling Zhang, Fen Xu, and Angela D. Evans, "Apologies Repair Trust via Perceived Trustworthiness and Negative Emotions," Frontiers in Psychology 10 (2019): 758. 该研究使用中国大学生信任博弈实验，不直接等同长期家庭信任

修复。

6. 关于人际饶恕，参 Michael E. McCullough, Everett L. Worthington Jr., and Kenneth C. Rachal, "Interpersonal Forgiving in Close Relationships," Journal of Personality and Social Psychology 73, no. 2 (1997): 321–336；Robert D. Enright, The Forgiving Life: A Pathway to Overcoming Resentment and Creating a Legacy of Love (Washington, DC: American Psychological Association, 2012). 本书区分 forgiveness、trust、reconnection 与 reconciliation。

7. 关于 meaning reconstruction，参 Robert A. Neimeyer, "Meaning Reconstruction in the Wake of Loss: Evolution of a Research Program," Behaviour Change 33, no. 2 (2016): 65–79, https://doi.org/10.1017/bec.2016.4. 本章"重新赋义不是把坏事解释成好事"为作者的 trauma-informed safeguard。

8. continuing bonds 的经典转向，参 Dennis Klass, Phyllis R. Silverman, and Steven L. Nickman, eds., Continuing Bonds: New Understandings of Grief (Taylor & Francis, 1996)；Robert A. Neimeyer, Scott A. Baldwin, and James Gillies, "Continuing Bonds and Reconstructing Meaning: Mitigating Complications in Bereavement," Death Studies 30, no. 8 (2006): 715–738.

9. 关于 continuing bonds outcomes 的系统综述，参 Helen Hewson, Niall Galbraith, Claire Jones, and Gemma Heath, "The Impact of Continuing Bonds Following Bereavement: A Systematic Review," Death Studies 48, no. 10 (2024): 1001–1014. 研究显示不同形式与结果复杂，不能自动判为健康或病理。

10. 关于香港华人丧亲者的 meaning making 与 continuing bonds，参 Cecilia L. W. Chan et al., "The Experience of Chinese Bereaved Persons: A Preliminary

Study of Meaning Making and Continuing Bonds," Death Studies 29, no. 10 (2005): 923–947. 该研究为香港华人小型临床/质性样本，不能概括所有华人家庭。

11. 本章关于安全、界线、关系接触与和好的判断，属于作者的创伤知情关系整合（trauma-informed relational synthesis）。若关系存在暴力、威胁、胁迫或持续虐待，安全与专业支持应优先，不应以宗教语言强迫恢复接触。

参考书目

Bedford, Olwen, and Kuang-Hui Yeh. “The History and the Future of the Psychology of Filial Piety.” Asian Journal of Social Psychology 22 (2019): 305–319.

Bonanno, George A., Maren Westphal, and Anthony D. Mancini. “Resilience to Loss and Potential Trauma.” Annual Review of Clinical Psychology 7 (2011): 511–535.

Bowen, Murray. Family Therapy in Clinical Practice. New York: Jason Aronson, 1978.

Cao, Hongjian, Nan Zhou, Yuhan Wang, and Yang Liu. “Parental Social Comparison Shaming Hinders Chinese Adolescents’ Presence of Life Meaning Through Thwarting Satisfaction of Need for Competence, Especially for Those Endorsing Reciprocal Filial Piety.” Child Development 96, no. 5 (2025): 1700–1717.

Chan, Cecilia L. W., et al. “The Experience of Chinese Bereaved Persons: A Preliminary Study of Meaning Making and Continuing Bonds.” Death Studies 29, no. 10 (2005): 923–947.

Enright, Robert D. The Forgiving Life: A Pathway to Overcoming Resentment and Creating a Legacy of Love. Washington, DC: American Psychological Association, 2012.

Galatzer-Levy, Isaac R., Sandy H. Huang, and George A. Bonanno. “Trajectories of Resilience and Dysfunction Following Potential Trauma: A Review and Statistical Evaluation.” Clinical Psychology Review 63 (2018): 41–55.

Hewson, Helen, Niall Galbraith, Claire Jones, and Gemma Heath. “The Impact of Continuing Bonds Following Bereavement: A Systematic Review.” Death Studies 48, no. 10 (2024): 1001–1014.

Ho, David Yau-fai. “On the Concept of Face.” American Journal of Sociology 81, no. 4 (1976): 867–884.

Hu, Hsien Chin. “The Chinese Concepts of ‘Face’.” American Anthropologist 46, no. 1 (1944): 45–64.

Hwang, Wei-Chin, Justin J. Wood, and Karen Fujimoto. “Acculturative Family Distancing (AFD) and Depression in Chinese American Families.” Journal of Consulting and Clinical Psychology 78, no. 5 (2010): 655–667.

Jensen, Alexander C., and Alexandra E. Thomsen. “Parental Differential Treatment of Siblings Linked with Internalizing and Externalizing Behavior: A Meta-Analysis.” Child Development 95, no. 4 (2024): 1384–1405.

Klass, Dennis, Phyllis R. Silverman, and Steven L. Nickman, eds. Continuing Bonds: New Understandings of Grief. Taylor & Francis, 1996.

Leung, Kwok, Peter T. Koch, and Lin Lu. “A Dualistic Model of Harmony and Its Implications for Conflict Management in Asia.” Asia Pacific Journal of Management 19 (2002): 201–220.

Lo, Albert Y. H., Su Yeong Kim, and Harold D. Grotevant. “Parents’ Adaptation from Conflict: Bicultural Socialization Beliefs and Acculturative Family Conflict in Chinese American Families.” Journal of Family Psychology 37, no. 4 (2023): 443–452.

Loeser, Meghan K., Shawn D. Whiteman, and Susan M. McHale. “Siblings’ Perceptions of Differential Treatment, Fairness, and Jealousy and Adolescent Adjustment: A Moderated Indirect Effects Model.” Journal of

Child and Family Studies 25, no. 8 (2016): 2405–2414.

Ma, Fengling, Breanne E. Wylie, Xianming Luo, Zhenfen He, Rong Jiang, Yuling Zhang, Fen Xu, and Angela D. Evans. “Apologies Repair Trust via Perceived Trustworthiness and Negative Emotions.” Frontiers in Psychology 10 (2019): 758.

McAdams, Dan P. “First We Invented Stories, Then They Changed Us: The Evolution of Narrative Identity.” Evolutionary Studies in Imaginative Culture 3, no. 1 (2019): 1–18.

McCauley, Devin M., Carlie J. Sloan, Mengya Xia, and Gregory M. Fosco. “Same Family, Divergent Realities: How Triangulation Preserves Parents’ Illusory Harmony while Adolescents Navigate Interparental Conflicts.” Journal of Family Psychology 35, no. 2 (2021): 128–137.

McCullough, Michael E., Everett L. Worthington Jr., and Kenneth C. Rachal. “Interpersonal Forgiving in Close Relationships.” Journal of Personality and Social Psychology 73, no. 2 (1997): 321–336.

Neimeyer, Robert A. “Meaning Reconstruction in the Wake of Loss: Evolution of a Research Program.” Behaviour Change 33, no. 2 (2016): 65–79.

Neimeyer, Robert A., Scott A. Baldwin, and James Gillies. “Continuing Bonds and Reconstructing Meaning: Mitigating Complications in Bereavement.” Death Studies 30, no. 8 (2006): 715–738.

Petersen, David L. Genesis: A Commentary. Old Testament Library. Louisville, KY: Westminster John Knox Press, 2025.

Ponappa, Sujata, Suzanne Bartle-Haring, Eugene Holowacz, and Megan Ferriby. “The Family System and Depressive Symptoms during the College Years: Triangulation, Parental Differential Treatment, and Sibling Warmth

as Predictors.” Journal of Marital and Family Therapy 43, no. 1 (2017): 145–158.

Sangalang, Cindy C., and Cindy Vang. “Intergenerational Trauma in Refugee Families: A Systematic Review.” Journal of Immigrant and Minority Health 19 (2017): 745–754.

Tangney, June Price, Jeff Stuewig, and Debra J. Mashek. “Moral Emotions and Moral Behavior.” Annual Review of Psychology 58 (2007): 345–372.

Wenham, Gordon J. Genesis 16–50. Word Biblical Commentary 2. Dallas: Word Books, 1994.

Wenham, Gordon J. Genesis 1–15. Word Biblical Commentary 1. Waco, TX: Word Books, 1987.

Winnicott, D. W. The Maturational Processes and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development. London: The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis, 1965.

Yeh, Kuang-Hui, and Olwen Bedford. “A Test of the Dual Filial Piety Model.” Asian Journal of Social Psychology 6 (2003): 215–228.

作者简介

陈维樑博士 **(Dr. Lawrence Chen)** 长期从事临床心理工作，也是一位亲子教育教练、心灵陪伴者、作家、培训师。关注个人与家庭如何在关系、文化、信仰与生命转折中面对创伤、失落、身份与代际沟通。

他的写作尝试把心理学的临床理解、家庭系统视角与基督教灵性放在同一个对话空间里，并特别关注华人家庭中的孝、面子、牺牲、成就、代际责任与文化迁移等经验。

《转化家庭》希望帮助读者不急着把家庭归类为“健康”或“有问题”，而是更细致地理解：一个家庭怎样形成今天的关系模式，又怎样在真实、责任、界线、饶恕与新的关系实践中继续改变方向。

联系信息

网址 (Website)：www.drlawchen.com

电子邮箱 (Email)：drlawchen@pronton.me